ERKEK OLMANIN KEYFİ

Men's Health

KUSURSUZ VÜCUT

Akıllı Antrenman
+ Doğru Beslenme
= Hızlı Dönüşüm

Ne Kadar Formdasın?

Dört Farklı Testle Gerçeği Öğren

SPORCU GİBİ BESLEN

Her Antrenmanda Maksimum Verim

7 HESAPLI SÜPER BESİN

Zayıf Erkekler İçin Kaslanma Rehberi

Smoothie Tarifleri

7 Sağlıklı Seçenek

s.70

CAN YAMAN
Her Zaman En İyi Halinde Ol

+ Cinsel Sağlık Sırları

AĞUSTOS 2018 SAYI: 2018/08
10 TL / KKTC: 12,50 TL

ISSN 1307-7090

GROUPMEDYA

#ClubMedFinolhu
clubmed.com.tr

Exclusive Collection

SIGNATURE
N°79

Özel
destinasyonlarda
kişiye özel hizmetler,
eşsiz her şey
dahil konforuyla
buluşuyor...

Club Med

uluslararası tatiller
her şey dahil deneyimler

KAPAK KONULARI

08.18

MH Erkeği: Can Yaman

Özgüveni, sporcu karakteri ve hırsıyla gerçek bir *Men's Health* erkeği olan, son yılların en dikkat çeken oyuncularından Can Yaman, çok yönlü başarılarının sırrını sizlerle paylaşıyor.
Sayfa 62

34
Zayıf Erkekler İçin Hacim Kazanma Tüyoları
Kilo verme yöntemleri her yerde anlatılırken, kas kazanmak, kütle artışı yakalamak isteyen zayıf erkekler hâlâ göz ardı ediliyor. Eskiden zayıf olup şimdi kaslı olan üç uzmana hacim kazanma sırlarını sorduk.

38
Ne Kadar Fitsiniz?
Güçlü ve fitsiniz ama sınırınızı biliyor musunuz? Gerçekten fit erkeklerin geçebileceği bu 4 kısa testle sınırlarınızı zorlayın.

39
Mutfaktan Plajlara
Uzman Diyetisyen Cenk Özyılmaz'ın beslenmeye dair verdiği kapsamlı bilgiler, en fit vücudunuza giden yolda size ışık tutacak.

50
Hesaplı 7 Süper Yiyecek
Gurme marketlerde süper yiyeceklere tüm paranızı dökmenize gerek yok. Bazen gözünüzün önünde bulunan, size en büyük faydaları sağlayabilir.

58
Sorunsuz Cinsel Yaşam
İktidarsızlık ve erken boşalma sorunlarına dair kapsamlı bir cinsel sağlık yazısı sizlerle. Bir şey değil, görevimiz.

70
Smoothie Çılgınlığı
İhtiyaç duyduğunuz tüm besin değerleri tek bir bardakta! Her tarifte farklı faydalar sağlayan bu smoothie'lere bayılacaksınız.

NIKE ZOOM
PEGASUS TURBO
NIKE ZOOMX
ENGINEERED TO THE EXACT
SPECIFICATIONS OF
WORLD-CLASS RUNNERS.
88:88:88

Beslenme

44

44/ Kemik Suyu
Bu rehberimizle kemik suyu gurusu olmanın yanı sıra, eşsiz tariflerle sağlığınıza sağlık katacaksınız.

46/ Ketozise Dair Bilmedikleriniz
Ketozisin dört belirtisiyle vücudunuzu dinleyip, diyetinizin başarılı gidip gitmediğini yakından takip edin.

48/ Kilo Verme Efsaneleri
Kilo vermek zaten yeterince zor; ancak kilo vermek hakkındaki bu tuzaklar, sizi başarısızlığa sürüklüyor olabilir.

Fitness+Kas

30

30/ Hayata Spor Katın
Men's Health Türkiye antrenman danışmanı, deneyimli antrenör İnanç Akbaş, sporda en iyi gelişimin kapılarını açacak antrenman tekniklerini bizimle paylaştı.

32/ Kendi Metcon'unu Tasarla
Bu ayrıntılı MetCon kılavuzuyla kısa ama zorlu antrenmanlarınızı kendiniz tasarlayacaksınız.

36/ Vücut Yağ Oranı Kılavuzu
İstediğiniz parçalı görünüme doğru ilerlerken vücut yağ oranınız üzerinden size yol gösterecek bir kılavuz sunuyoruz.

Sağlık+Bakım

56

56/ Yakıt İhmali
Antrenman öncesi yeteri kadar yiyip içiyor musunuz? Cevabınızdan emin değilseniz, yazımızı okuyun.

Antrenman

94

94/ Yaz Sonu Antrenmanı
İki antrenmanlık bu programımızla iyi görünen ve göründüğü kadar da güçlü bir vücuda sahip olacaksınız.

98/ Enerji Takviyesi
Endorfin salgılarınızı artıracak bu kısa antrenmanla, gün boyu enerji dolu hissedeceksiniz.

Erkek Aklı

69

68/ Tanıştıralım: Yeni Fiesta
Stil sahibi bu otomobille gözler üzerinizde olacak.

69/ Müzik Seninle
Sokakta, spor salonunda, koşuda ve ofiste... Kaliteli müzik her yerde sizinle olsun.

Kapakta: CAN YAMAN
Fotoğraf: UĞUR UTKU SEZER

*Fondé à St-Tropez en 1971**

İSTANBUL İSTİNYEPARK - AKASYA - AKMERKEZ – ZORLU - BODRUM YALIKAVAK MARINA

* Founded in St-Tropez in 1971

Men'sHealth®

Dünya'nın En Büyük Erkek Dergisi

İmtiyaz Sahibi
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş. ADINA
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

Yayıncı
Bige Daruga Çalışkan

Genel Yayın Yönetmeni
Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*

Kreatif Direktör
Halil Özbayrak *halilo@groupmedya.com*

Yazı İşleri Müdürü
Zeynep İlayda Zafer *ilaydaz@groupmedya.com*

Görsel Yönetmen
Halil İbrahim Özkömeç *haliloz@groupmedya.com*

Editör Saide Tokuç *saidet@groupmedya.com*

Moda Editörü İrem Arkan *irema@groupmedya.com*

Katkıda Bulunanlar Dilşad Çilek ve Buğra Levent

MENSHEALTH.COM.TR

Yayın Yönetmeni Fatih Büyükbayrak *fatihb@groupmedya.com*
Dijital Direktör Seda Özcan *sedao@groupmedya.com*
Dijital Reklam Direktörü Mine Balkan *mineb@groupmedya.com*
Dijital Reklam Müdürü Nazlı Acar Aygenç *nazlia@groupmedya.com*
Dijital Proje Yöneticisi Özge Özcan Kurt *ozgek@groupmedya.com*
Online Reklam Rez. Selim Altınkaynak *selima@groupmedya.com*
Online Editör Umut Doğan Yıldız *umuty@groupmedya.com*

MEN'S HEALTH TÜRKİYE / Yerel Süreli Yayın
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK.
PROFİLO AVM NO:33 ŞİŞLİ/İSTANBUL
Tel: 0 (212) 224 93 30 (pbx) Faks: 0 (212) 224 86 46
E-posta: *info@groupmedya.com*

Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S HEALTH TÜRKİYE dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. MEN'S HEALTH TÜRKİYE'den izin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S HEALTH TÜRKİYE, basın ve yayın ilkelerine uymayı taahhüt eder.

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA
Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş.
Reklam Grup Başkanı
Gürhan Gezer *gurhang@groupmedya.com*
Reklam Grup Başkan Yardımcısı
Işıl Baysal Turan *isilb@groupmedya.com*
Bölgeler Reklam Direktörü
İsmail Küçük *ismailk@groupmedya.com*
Reklam Direktörleri
Nurol Ceylan *nurolc@groupmedya.com*
Deniz Toz *denizt@groupmedya.com*
Reklam Koordinatörleri
Nilüfer Araç *nilufera@groupmedya.com*
Funda Gökgündüz *fundag@groupmedya.com*
Reklam Müdürleri
Ödül Soydan *oduls@groupmedya.com*
Özhan Başaran *ozhanb@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Direktörü
Ebru Döner *ebrud@groupmedya.com*
Event ve Özel Projeler Müdürü
Barış Ulusoy *barisu@groupmedya.com*
Rezervasyon Müdürü
Ender Parlar *enderp@groupmedya.com*
Rezervasyon ve Ar-Ge Müdürü
Seyhan Erat *seyhane@groupmedya.com*
Reklam Teknik Müdürü
Mesut Öztürk *mesuto@groupmedya.com*
Adres: Halaskargazi Cd. No: 145/4 Şişli İstanbul
Tel: 0 (212) 219 19 32 Faks: 0 (212) 219 13 43

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe *betulg@groupmedya.com*

KURUMSAL ABONELİK FİYATI **14 TL**

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
Hesap adı: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEKN. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB.
TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

BASKI **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Tel: 0 (216) 585 90 00 *www.turkuvazmatbaacilik.com*
DAĞITIM **Turkuvaz Pazarlama Dağıtım A.Ş.**
BASKI YERİ VE TARİHİ **İstanbul, Temmuz 2018**

PUBLISHED BY HEARST COMMUNICATIONS, INC.

STEVEN R. SWARTZ President & Chief Executive Officer
WILLIAM R. HEARST III Chairman
FRANK A. BENNACK, JR. Executive Vice Chairman
CATHERINE A. BOSTRON Secretary
CARLTON CHARLES Treasurer

HEARST MAGAZINES DIVISION

DAVID CAREY President
MICHAEL CLINTON President, Marketing and Publishing Director
TROY YOUNG President, Digital Media
JOANNA COLES Chief Content Officer
DEBI CHIRICHELLA Senior Vice President, Chief Financial Officer
GILBERT C. MAURER, MARK F. MILLER Publishing Consultants

GLOBAL EDITIONS

KIM ST. CLAIR BODDEN Senior Vice President/ International Editorial Director

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

DAVID ZINCZENKO
Editorial Director

SIMON HORNE
SVP/Managing Director Asia Pacific & Russia

RICHARD BEAN
Director of International Licensing and Business Development

KIM ST. CLAIR BODDEN
SVP/Editorial & Brand Director

CHLOE O'BRIEN
Deputy Brands Director

SHELLEY MEEKS
Executive Director, Content Services

ULUSLARARASI EDİSYONLAR/ EDİTÖRLER

ALMANYA Wolfgang Melcher
AVUSTRALYA Luke Benedictus
B. KRALLIK Toby Wiseman
BREZİLYA Sergio Xavier
BULGARİSTAN Vladimir Konstantinov
ÇİN Gao Zhen
ENDONEZYA Nino Sujudi
FİLİPİNLER *Allan Madrilejos*
FRANSA Patrick Guerinet
GANA Godfred Akoto Boafo
GÜNEY AFRİKA Jason Brown
HIRVATİSTAN Kresimir Sego
HİNDİSTAN Aroon Purie
HOLLANDA Ronald Janus
İSPANYA Jordi Martinez
İTALYA Aldo Ballerini
KAZAKİSTAN Irina Utesheva
KORE Seung Kwan Paik
MACARİSTAN Máté Pásztor
MALEZYA Eugene Phua
NİJERYA Osagie Alonge
POLONYA Aneta Martynow
PORTEKİZ Pedro Lucas
ROMANYA Mihai Ghiduc
RUSYA Maxim Semelyak
SIRBİSTAN VE KARADAĞ Ivan Radojcic
SİNGAPUR Kelvin Tan
TAYLAND Chatchawin Unhanun
TÜRKİYE Fatih Büyükbayrak
UKRAYNA Dmitry Pribytko
YUNANİSTAN Vassilis Georgakakos

LATİN AMERİKA Sergio Rodriguez
ARJANTİN
ARUBA
ŞİLİ
KOLOMBİYA
KOSTA RİKA
KURASAO
DOMİNİK CUMHURİYETİ
EKVATOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEKSİKA
NİKARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

ORTA DOĞU Carlin Gerbich
BAHREYN
KUVEYT
UMMAN
KATAR
B. ARAP EMİRLİKLERİ

HYATT name, design and related marks are trademarks of Hyatt Hotels Corporation. ©2017 Hyatt Hotels Corporation. All rights reserved.

Gerçek Güç Vazgeçmemektir

Dünya Kupası bir kez daha gösterdi: Zafer, vazgeçmeden hedefe yürüyenlerindir.

GEÇTİĞİMİZ AY, BİR AY BOYUNCA DÜNYA KUPASI KEYFİNİ YAŞADIK. Fransa'nın kusursuza yakın kalitede, derin kadrosunun şampiyonluğu, kupanın doğal favorilerinden Almanya'nın çöküşü, İngilizlerin yarım asır sonra zafere bu kadar yaklaştıktan sonra yaşadığı hayal kırıklığı... Bunların hepsi 1930'dan beri devam eden Dünya Kupası tarihinde yerini aldı. Ama bu Dünya Kupası bize bunların dışında bir şey daha gösterdi. Zafer, pes etmeyenlerindir. Fransa orta sahasının vazgeçilmez ismi N'Golo Kanté, bundan bir önceki Dünya Kupası oynanıyorken, Fransa ikinci lig takımlarından Caen ile birinci lige yükselmenin sevincini yaşıyordu. Bırakın Dünya Kupası'nda Fransa formasını giymeyi, Fransa 1. Ligi'nde kalıcı olmak bile o noktada onun için başarı sayılabilirdi. Sadece dört sene sonra, Kanté karşımıza iki Premier Lig şampiyonluğu ve bir de Dünya Kupası madalyası olan, dünyanın en iyi orta sahalarından biri olarak çıktı. Rusya 2018'in gol kralı Harry Kane de pes etmemenin ödülünü en güzel şekilde alan başka bir isim. Tottenham'ın gol makinesi, son Dünya Kupası oynanıyorken, kulübü tarafından bir alt lige birkaç kez kiralandıktan sonra takımına dönmüş ve en azından geniş kadroda kendine yer bulmak için çabalayan bir isimdi. Birçok otorite onun en üst düzey futbol için yeterli olmadığını düşünüyordu. Bugün Harry Kane, dünyanın en iyi ve en pahalı birkaç forvet oyuncusundan biri ve İngiliz takımının kaptanı. Bu iki adam mental olarak güçlü olmasa ve şartlar ne olursa olsun en yukarıları hedeflemese, bu yaz karşımızda dünyanın en iyilerinden ikisi olarak boy gösteremezlerdi. Bu yüzden unutmamak lazım, hayat sürekli daha kötüden daha iyiye giden bir çizgide ilerlemez. İnişler ve çıkışlar hayatın içindedir. Bunu kabullenip savaşa her şartta devam edenler de sonunda mutlaka kazanan taraftadırlar. Bu ay da size bu zorlu mücadele için rehberlik edecek bir sayı hazırlamaya çalıştık. Umarız beğenirsiniz. Bir sonraki ay yine buradayız, bekleriz. Keyifli bir Ağustos ayı geçirmeniz dileğiyle.

Fatih Büyükbayrak,
Genel Yayın Yönetmeni

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ

SANAL ATLETLER (S. 76)
Profesyonel e-spor atletlerini alıştığımız atletlerden ayırmak her gün daha da zorlaşıyor. Tüm dünyayı saran e-spor furyasının gerçek büyüklüğünü ve gerektirdiği çabanın, azmin ve fedakârlığın ayrıntılarını okuyunca inanamayacaksınız.

KOLA GÖBEĞİNE VEDA (S.82)
Hepimizin sofralarına, yemeklerine eşlik eden pazarlama harikası koladan vazgeçemediğinizi biliyoruz. Gazlı içecekleri tüm zararlarıyla birlikte geçmişte bırakmak zor olabilir. Neyse ki sizi bu alışkanlığınızdan vazgeçirmek için buradayız.

ACIYLA GELEN KAZANÇ (S.88)
Fiziksel ve ruhsal sağlığın zirveye taşınması için acı çekmeyi savunan yeni bir düşünce biçimi var. Uyarıyoruz, canınız kesinlikle yanacak ama bu acıların sonunda sizi buna değecek bir ödül bekliyor.

BLUEMINT

www.bluemint.com

ISTANBUL LONDON ROME CAPRI SANTA MARGHERITA LIGURE SAINT TROPEZ JUAN-LES-PINS CESME BODRUM

Men's Health'e Sorun

Siz Sorun, Biz Cevabını Bulalım

KİLO VERME

Yeni akıllı tartılar harcanan paraya değer mi?

Bizim de size sorumuz var: Teknolojiyi sever misiniz? Tablolar ve grafikler hoşunuza gider mi? Cevabınız evetse, kesinlikle değer. Akıllı tartılar size kilonuzu, yağ ve kas hacminizi ve telefonunuza yüklenmiş diğer ölçütleri sunar ve sağlığınızın bu şekildeki tam bir resmi kullanışlı olabilir, diyor *Refuel* kitabının yazarı, diyetisyen ve fizik tedavi uzmanı Dr. John La Puma. Kendinizi takip etmeniz işe yarar ve tartı sizi motive edebilir. *Obesity Science & Practice* dergisindeki küçük bir çalışmada, akıllı tartı kullanan bireylerin haftalık olarak tartılma ihtimalleri, sıradan tartı kullananlara kıyasla daha yüksekti. Ancak şunu unutmayın, tartı yalnızca bir araçtır. Egzersiz ve porsiyon kontrolü kilit noktalardır. Dr. La Puma, yemeklerinizi 15 cm çaplı tabaklardan yemenizi öneriyor. Bu, daha azıyla doyduğunuzu hissetmenize yardımcı olacaktır.

BONUS İPUCU
Takıntılı olmayın: Diyetisyen Lisa Young, tartılma aralıklarınızı haftada ikiyle sınırlamanızı öneriyor.

FITBIT FANATİKLERİ İÇİN

Fitbit Aria WiFi, *1.049 TL*
www.n11.com

Özellikler:

Ağırlık, vücut yağı, BMI ölçümü

Fitbit ile eşleştirilebilir

Bluetooth ve WiFi

Şık, cam görünüm

HESAPLI FITNESS

Arzum Fitsense, *157,50 TL*
www.n11.com

Özellikler:

8 kullanıcı kaydı

Atlet modu ayarı

LCD ekran

Detaylı vücut analizi (yağ, su, kas, kemik ölçümü)

TEKNOLOJİYLE DAHA AZ İLGİLİLERE

Nokia Body Cardio, *549 TL*
www.n11.com

Özellikler:

Tam vücut kompozisyonu (kilo, yağ oranı, su yüzdesi, kas ve kemik kütlesi)

Kalp atış hızı okumaları

İnce, hoş tasarım

Telefon uygulaması bağlantısıyla kişisel koçluk

Hangisi midem için daha kötü? Daha fazla light bira içmek mi yoksa daha az alkol oranı yüksek bira içmek mi?

Birinden 6 tane, diğerinden yarım düzine... Alkolün gramında 7 kalori var ve biradaki ana kalori kaynağı alkol. Ballas Point Brewing'in kalite yönetmeni Lauren Zeidler, geriye kalan kalorilerin fermantasyon sonrası kalan şekerden geldiğini belirtiyor. Düşük alkollü biralar genellikle daha az fermente olamayan şeker barındırmaya eğilimlidir. Bu bir yana, bazı arkadaşlarımıza benziyorsanız, siz de genellikle daha yavaş içmeye değer craft biralar varken light biraya sövüyorsunuzdur. Sonuç olarak, ne isterseniz onu için ancak biralarınızı saymak yerine 33 ml'lik bir biranın alkol oranını (etiket veya şişe üzerinde yazar) 30 ila çarparak tüketiminizi kontrol edin. Örneğin, yüzde 9 alkol oranına sahip 33 ml'lik bir birada 270 kalori vardır. Bundan iki ya da üç tane tüketirseniz bir öğün yemek yemiş gibi olursunuz.

YİYECEK

Yemeğinizi ızgara yapmanın kansere sebep olabileceğini duydum. Izgara sebzeler için de geçerli mi?

Hayır. Duke Diet and Fitness Center'ın beslenme müdürü, diyetisyen Elsabetta Politi, yüksek ısı üzerindeki ızgara et üzerinde oluşan kimyasalların sebzelerde oluşmadığını belirtiyor. Aslında, sebzeler heterosiklik aminler (HCA'lar) ve polisiklik aromatik hidrokarbonların (PAH'lar) kansere yol açan etkilerinin sıfırlanmasını sağlayan antioksidanlar içeriyor. Bu nedenle, ızgara etten vazgeçemiyorsanız ızgara sebzeler veya meyve gibi sağlıklı bir yiyecekle birlikte servis edin.

Neden bazı erkekler soyunma odasında çıplak geziyor? Biraz tuhaf hissettiriyor...

Siz de mi? Biz de hep onların gösteriş yaptığını düşünmüştük. Bazı erkekler bu şekilde daha rahat hissediyor. Ancak diğerleri için bundan daha fazlası söz konusu olabilir - sözü edilmeyen bir mücadele. Sonuçta, spor salonu bazen baskınlık kurma ve birbirini ağırlıklar ve tekrarlar üzerinden ölçmenin yeridir, diyor UC Santa Barbara sosyoloji bölümünden Yrd. Doç. Dr. Tristan Bridges. Çıplaklığınızla barışık olmanızın maskülenlik ve kendine güvene işaret ettiği soyunma odasında da bu üstü kapalı yarışın bazen devam edebileceğini söylüyor. Tabii ki bazı erkekler bunu herhangi bir kurnazlık düşünmeden yapabilir ancak bazıları, diğer erkeklerin gergin hissettiğini bilerek yapar. "Diğerleri değilken sizin bununla rahat olmanızın getirdiği sosyal bir güç var," diyor Bridges. Ayrıca, bu bir tür kolay zafer. En fazla bench press'i siz yapamıyor olabilirsiniz ancak duşta dikilip tıraş olabilirsiniz. Çıplak erkek her zaman son sözü söyler.

İLİŞKİLER

İnternette #metoo (Tr.:ben de) hashtagiyle bir deneyimini paylaştı ancak benimle paylaşmadı. İncinmekte haklı mıyım?

Bunu kişisel algılamamaya çalışın. Cinsel travma atlatanlar genellikle utanç hissederler ve paylaşmak onları yargılanmaya da açar, diyor psikolog Holly Richmond. Partneriniz için travmasını sizinle paylaşmak fazla riskli gelmiş olabilir çünkü kaybedebileceği çok fazla şey var. #metoo hareketi, kadınların bu durumu paylaşma konusunda daha rahat olmalarını sağladı. "Olaydan kurtulanlara bir tür dayanışma hissi veriyor," diyor Richmond. "Bana neden söylemediğini anlamama yardımcı olur musun?" ve "Sana nasıl destek olabilirim?" diye sorun ("Bunu nasıl düzeltebilirim?" diye değil). Ardından açık görüşlülükle onu dinleyin. Şimdi yapmanız gereken, her ihtiyacı olduğunda kaçabileceği erkek olmak. Kurtulanların çoğu beklenmeyen zamanlarda, genellikle kamuya açık alanlarda veya etkinliklerde kaygı bozukluğu yaşar. Mevcut bir çıkışlarının olması önemlidir, diyor Richmond. "Yanında kalın ve ne zaman isterse o zaman mekândan ayrılmaya hazır olun." Unutmayın, kontrol onda.

Patika koşusuna başlamak istiyorum ancak nasıl yüzüstü düşmekten kaçınabilirim?

Profesyonel dağ koşucusu Joseph Gray, "İnsanlar videolara bakarak bu spor hakkında heyecanlanıyor ve 'Bu dağı 8 km hızla koşarak ineceğim!' diyor," diye belirtiyor. Bu insanlar kendilerine zarar veriyor. Gray'in ipuçlarını izleyin: Gözünüzü patikadan ayırmayın. Görüş alanınızda ayaklarınızın ucunu görmenize yetecek şekilde, 2-3 metre uzağa odaklanıp araziyi önceden tahmin edip ona göre davranın. Ardından adımlarınızı kısaltın. Hızlı, değişken bir yürüyüş size daha fazla yol tutuşu sağlar ve kayma riskine karşı toparlanmanıza izin verir. Patika ayakkabılarının tabanında, yol taşlı olduğunda yardımcı olması için dişler vardır. Yalnızca toprakta mı koşuyorsunuz? Yol ayakkabılarınız yeterlidir.

Ajanda Ağustos 2018

Bu rehbere göz atmadan plan yapmayın!

5 PAZAR

60'lardan esintiler sunan King Gizzard & The Lizard Wizard, açık havada hayranlarıyla buluşmak üzere 5 Ağustos'ta Küçükçiftlik Park'ta olacak. Bir yıla 3 albüm sığdıran bu grup, saykodelik rock dünyasının son zamanlarda başına gelen en güzel şey. Sakın kaçırmayın!

7 SALI

Ülkemizde ilk kez 1969'da sahnelenen Damdaki Kemancı, Cüneyt Gökçer'in başrolünde olduğu yapımla, yaklaşık 20 yıl sanatseverlerle buluştu. Bugünlerde ise İstanbul'a yolu düşecek olan Damdaki Kemancı, Talimhane Tiyatrosu işbirliği ile Zorlu PSM'de sahnelenecek ilk Türkçe müzikal olacak.

10 CUMA

Premier League, futbolun merkezi İngiltere'de 10 Ağustos Cuma günü yapılacak Manchester United ve Leicester City açılış maçıyla sahaları ayağa kaldıracak. Lig, hafta sonu yapılacak 9 maçla tüm hızıyla seyircilere yoğun bir şölen sunacak.

14 SALI

Predator efsanesi, 14 Ağustos'ta vizyona girecek Predator – Avcı Güçlendi filmiyle hayranlarına geri dönüyor. Yönetmenliğini Shane Black'in yaptığı filmin başrolünde Yvonne Strahovski, Boyd Holbrook ve Olivia Munn beyaz perdede sizlerle buluşacak.

21 SALI

Rutin yaşamdan değişime uyanmak için düzenlenen Farkındalık Festivalleri, yenilenmek ve değişmek için müthiş bir fırsat sunuyor. Her ay Türkiye'nin doğa harikası yerlerinde Dünya Değişim Akademisi tarafından düzenlenen Festival, bu ay 21-26 Ağustos tarihleri arasında Antalya'da gerçekleştirilecek.

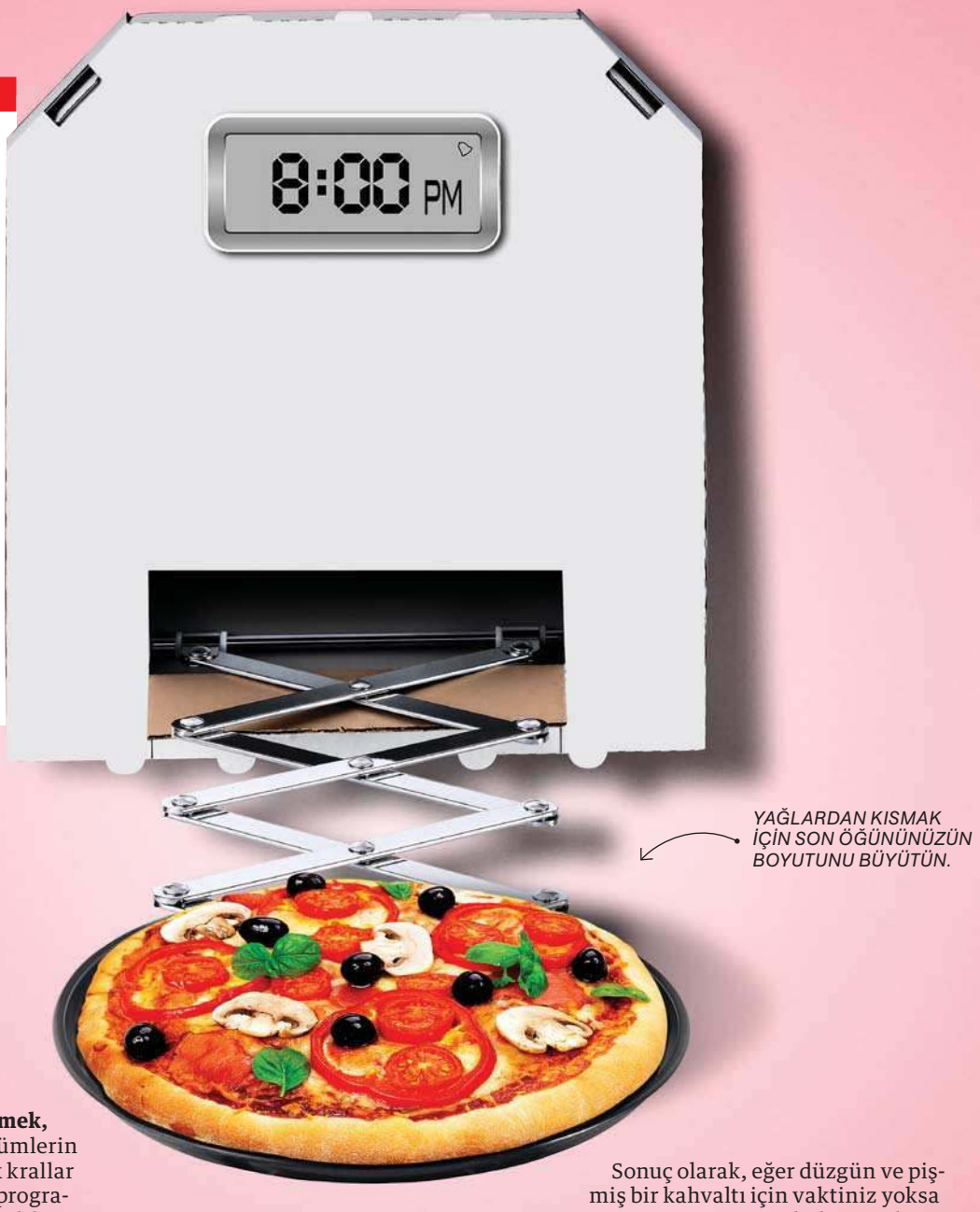
25 CUMARTESİ

2017 Kasım ayında yayınladığı "İmkansızım" adlı şarkısıyla yakaladığı büyük başarıyı devam ettiren Ezhel, ülkenin her yerinde dinleyicisiyle buluşmak için yoğun bir turne programı yürütüyor. Ezhel, İstanbullu müzikseverlerle 25 Ağustos'ta Jolly Joker Vadistanbul sahnesinde buluşuyor.

The trademarks HYATT™, PARK HYATT™ and related marks are trademarks of Hyatt International Corporation. ©2017 Hyatt International Corporation. All rights reserved.

2

HAFTADA DAHA BÜYÜK BİR AKŞAM YEMEĞİYLE 1 KİLO YAĞ YAKIN



Krallar gibi bir kahvaltı etmek, beslenme hakkındaki hükümlerin en büyüğüdür. Eğer gerçek krallar gibi sabah kahvaltınızı ve programınızı sizin için hazırlayacak biri varsa, bu tavsiye daha çok geçerlidir. Ancak saat sekiz toplantıları, uzun bir ev-iş arası mesafesi ve daha kısıtlı bir erzak dolabı olan bizler için, bu çok da uygulanabilir değil. Ancak Münih Üniversitesi araştırmacıları sağ olsun, sıradan halkın da büyük bel ölçülerine mahkûm olması gerekmiyor.

İki hafta boyunca sağlıklı ve obez bireyler üzerinde çalışan bu araştırmacılar, daha hafif bir kahvaltıyı daha yağsız günlük besin tüketimi ve düşük vücut ağırlığı ile ilişkilendirdiler. Ayrıca sabahları kalori alımını kısmanın, yağ yakmak konusunda daha etkili olduğu konusunda anlaştılar. Görünüşe göre, kraliyet ailesine yaraşır bir kahvaltıyla güne başlayanlar, günün geri kalanını da aynı şekilde geçirmeye meyilli oluyor.

Sonuç olarak, eğer düzgün ve pişmiş bir kahvaltı için vaktiniz yoksa antrenman sonrası shake içmek ya da masanızda bir kâse yulaf bulundurmak konusunda kendinizi kötü hissetmeyin. Bunun yerine, iştahınızı doyurucu bir akşam yemeğine saklayın. İnsülin direnci akşamları daha düşüktür; akşam antrenmanlarınızdan sonra tabağınızı karbonhidratla doldurun. Yediklerinizin büyük çoğunluğu yağ yerine kas olarak depolanacaktır. Masadan kalkarken reverans yapmanıza da gerek yok.

Gün boyu en iyi şekilde yaşamanıza yardımcı olan akıllı saat

- 4+ gün pil ömrü
- 300'ün üstünde şarkı depolama ve dinleme
- Aralıksız nabız ölçümü
- 15+ kullanılabilir egzersiz modu

Daha fazlasını keşfetmek için: fitbitads.com/versa/tr/

NE OLUR?

Vegan Olursam

Yeşil beslenme trendi 2006 yılından bu yana yüzde 350 büyüme gösterdi. Ancak bariz faydaları bir yana, kaybolan aromanın da ötesinde güçlükleri var. Gerçekleri ayıklayıp sunuyoruz

01 YORGUN VE BİTKİN

Instagram'da salatasına bakarak gülümseyen kadınlar sizi kandırmasın. Geçiş kolay olmaz, en azından ilk başta. Kırmızı et eksikliği, veganları B vitamini ve demir eksikliğine daha eğilimli kişiler yapar. Bu da yorgunluğa, baş dönmesine, baş ağrısına ve hatta kansızlığa yol açabilir. Ancak hem B vitamini hem de demir kolaylıkla hap formunda alınabilir. Daha doğal bir kaynak için kahvaltınıza koyu yeşil sebzeleri, kabuklu yemişleri veya baklagilleri dâhil edin.

02 AÇLIK OYUNLARI

Et ve süt ürünleri olmadan geçirdiğiniz ilk gün öğleden sonra saat 3'e geldiğinizde, veganlık karşılığını vermeye başlayacak. Veganlar, et yiyenlere kıyasla daha düşük kan şekerine ve neredeyse yüzde 80 daha düşük Tip-2 diyabete yakalanma riskine sahiptir. Öte yandan bitki proteini de insülinin düzenlenmesiyle ilişkilendirilir, yani öğleden sonra bir takviye için (süt ürünleri içermeyen) bisküvi kutusuna uzanma ihtimaliniz daha düşüktür.

03 ACI VE KAZANÇ

İlk birkaç gününüzde, sabah yaptığınız spor salonu ziyaretlerinizin normalden daha da az konforlu olma ihtimali yüksek. Süt ürünlerini tamamen kesmek ağrılara, acıya ve daha tesirli DOMS'a yol açabilecek yoksunluklara neden olabilir. Neyse ki bu etkiyi azaltmak için antrenman sonrası shake'inizde kalsiyum zengini, bitkisel bir süt kullanabilirsiniz. Soya bazlı çoğu içecek, inek sütüne benzer bir şekilde her 100 ml'de 25 mg kalsiyum içerir.

04 DURUP DÜŞÜNÜN

Veganlar ortalama et tüketenlere kıyasla daha fazla lif alırlar. Vücudunuzla ilgili amaçlarınız için bu iyi bir haber. Tam tahıllardan, baklagillerden ve nişastalı sebzelerden oluşan bir beslenme düzeni, gelişmiş mide sağlığı ve doygunlukla ilişkilendirilir. Bu da kilo kaybına yardımcı olur. Bu ürünler ayrıca düşük kalorilidir, böylece daha az yemeden aşırı yağlarınızdan kurtulabilirsiniz. Tabağınızı tepeleme doldurun.

05 RAF ÖMRÜ

Meyve ve sebzelere gömülmeniz, kalp hastalığı riskinizi yüzde 42* düşürerek sizi uzun vadede de koruyacaktır. Birçok çalışma, vegan beslenme düzenlerinin kolesterol seviyenizi düşürme konusunda tipik bir Batılı beslenme programına kıyasla daha etkili olduğunu gösteriyor. Ayrıca, veganlığın kireçlenmeyi hafifletmeye yardımcı olduğunu ileri süren kanıtlar** bulunuyor. Bu yüzden, tüm çevresel şöhretin yanı sıra uzun vadeli sağlık da elde edeceksiniz.

VEGAN BESLENMEDE YEŞİLLİK YEMEKTEN ÇOK DAHA FAZLASI VAR.

*UNIVERSITY COLLEGE LONDON
**KAROLINSKA INSTITUTET
İLLÜSTRASYON: PETER GRUNDY

FITNESS
ENDÜSTRİSİNDE
HEP BİR ADIM
ÖNDE!
by esjim SPORTS
impulse
intenza
STARLINE
ERGOLINE
GYMFIT franchise
level LUXURY SPA
fittable cafe

Fazla Yağlarınız Cayır Cayır Yansın

Korkunç miktarda kalori yakımı sağlayan yırtıcı karışım The Devil's Press, dakikalar içinde daha fit bir fizik sunuyor.

Son moda "beden ve zihin" antrenmanlarının kibirli ilkeleri zamanınız varsa çok iyidir ancak antrenman öncesi mobilite çalışmaları için herkes zaman yaratamaz. Bazen, son dakika kilo verme planları şeytanla bir anlaşma yapmanızı gerektirir. Kalorileri yakan bu press hareketi, en az sevdiğiniz hareketlerden oluşan bir ayindir. Kişisel antrenör Tom Bliss, "Bu, burpee, swing ve press hareketlerinin tek bir harekette buluşmasıdır," diyor. Hiçbir kas grubu rahata ermez: "Burpee'ler bacaklarınızı, kalça kaslarınızı, merkez bölgenizi ve göğsünüzü çalıştırırken swing ve press sırtınıza, omuzlarınıza ve kollarınıza etki eder." Bu egzersizin kalorileri nasıl yakıp geçtiği sır değil. Yüksek tekrarlarla uygulandığında kardiyo formunuzu ve birçok farklı kasınıza etki ederek metabolizmanızı test eder. Bliss, "Gerçek bir meydan okuma için her dakikaya bu egzersizden yüksek tekrarlar eklediğiniz 12 dakikalık EMOM (every minute on the minute) antrenmanı yapmayı deneyin," diyor. Bu yaz havalimanının giden yolcu salonuna en fit halinizle gitmeniz gerekiyorsa, önümüzdeki ay boyunca bu hareketi haftada üç kez antrenman bitişi olarak uygulayın. Zamanla yarışıyorsanız, yağ yakıcı bu canavar üstün bir ilerleme kaydetmenizi sağlayacaktır. En iyi vücuda ulaşmak için elinizden geleni yapın.

Bu Hareketi Yaparak Ne Kazanacaksınız?
Aşırı Kalori Yakımı
+
Tüm Vücut Kas Kazancı
+
Hızla Tırmanan Bir Fitness Düzeyi

1/ Yere Yatın
İki elinize de birer dambıl alarak high plank pozisyonunda durun ve bir şınav çekin. Ellerinizin iki yanına gelecek şekilde ayaklarınızı öne savurarak sağlam bir başlangıç noktası oluşturun. Kendinizi hazırlayın.

2/ Sallayın
Kalkarken kalçanızı gerin, dambılları dizlerinizin arasından omuz yüksekliğine kaldırın. Bu clean hareketi, kalça kaslarınızı ateşleyerek daha ilk tekrardan kalori yakmanızı sağlayan adımdır.

3/ Yukarı Kaldırın
Dambıllar omuzlarınızı geçerken hiç durmadan ağırlıkları yukarı atmak için triceps kaslarınızı uzatın. Sonraki setlerde alt vücudunuzdan güç alarak acıyı azaltabilirsiniz. Biraz.

4/ Yükselin
Kollarınızı en yukarıda kilitleyin ve en üst düzeyde fayda sağlamak için omuzlarınızı kasın. Bu bir tekrardır. Derin bir nefes alın ve tekrar şınav pozisyonuna inin. Tüm kaslarınız alev alacak.

FOTOĞRAFLAR: PHILIP HAYNES

Biyolojinizi Yenebilirsiniz

Genetik mirasınızın potansiyelinizi bastırmasına izin vermeyin. Hedeflerinizi aşmak için antrenman yaparak DNA'nızı yenin.

GENETİĞE KARŞI ÇEVRE SAVAŞINDA, çevre her zaman kazanır. Olimpik atlet Usain Bolt'a bakın. Diğer tüm kısa mesafe koşucularından gözle görülür bir şekilde farklı: Daha uzun, daha yağsız ve daha uzun bacaklı. 100 m başlangıç çizgisindeki rakipleri genel olarak daha kısa ve tıknaz, çünkü "ideal" olan bu. Genleriniz boy, kilo ve kalça kemiğinizin kaval kemiğiniz ve incik kemiğinize oranla uzunluğu gibi değişkenleri kontrol eder. Bu kısım şansa bağlıdır. Bazı genlerinizi annenizden, bazılarını ise babanızdan alırsınız. Ancak Bolt hepsini geçti. O istisnaydı, siz de olabilirsiniz. Chicken McNuggets'a olan düşkünlüğüne rağmen Bolt sıkı çalıştı. Kocaman ayakkabılarınıza rağmen 180 cm boyunda olmanız NBA tarafından keşfedilme ihtimalinizi düşürebilir. Ancak daha kısa oyuncular da başarabiliyor. Antrenmanlarının odak noktasını yeteneğe çeviriyorlar, daha iyi çalım atmayı, pas atmayı ve basket atmayı öğreniyorlar. Hepimiz DNA'mıza kazınmış bir atletik performansa sahibiz. Zor olan kısım, bunu açığa çıkarmak. Yıllar boyunca Kenyalılar dayanıklılık koşularının üst kademelerini doldurdu. Koşuyla ilgili genetik bir eğilim kanıtlanmamış olsa da bu spor ulusun kültürüne yerleşmiş. Bazı durumlarda da bu bir zorunluluk: Okulunuz evden 16 kilometre uzaktaysa bir an önce yola çıkmanız gerekir. Bu nedenle birçok Kenyalı, hareketsiz Türklere kıyasla potansiyellerini daha iyi görebilecekleri bir konumda. Genler açısından baktığımızda, birçoğumuz yolun ortasındayız, kaderimizde ne başarı ne de başarısızlık yazılı. Ancak elit fitness seviyesi, ortalama bireyin erişebileceği bir noktada duruyor. Çalışmak, çok çalışmak gerekiyor ancak başlangıçta mümkün olduğunu düşündüğümüzden çok daha fit olabiliriz. Farklılıklarımızdan çok benzerliklerimiz var. *Science* dergisindeki bir çalışmaya göre, herkes yüzde 99,9 oranında aynı. Ancak koşu dayanıklılığınızı, örneğin doğru ısınma tekniğini seçmek gibi kolay bir şey yaparak yüzde 20 oranında geliştirebilirsiniz [1]. Bugünlerde, bir ücret karşılığında size fiziksel gücünüzün ve zayıflıklarınızın hangi alanlarda olduğunu söyleyecek DNA testi yapan şirketler var. Ancak onlar, yalnızca genlerinizi özelliklerle ilişkilendirmek için istatistikleri kullanıyor. İşin aslı, bu durumu tamamen anlamıyoruz. Ayrıca, her ne kadar pozitif bir etki amacıyla gerçekleştirilse de sonuçların üzerinizde negatif etkisi olabilir. Sözüm ona genetik yapınız buna uygun olmadığı için bir sporla ilgili herhangi bir çaba gösterme konusunda cesaretinizi kırabilir [2]. Oysaki bu bir saçmalıktır. Bir şeyden tamamen kaçınmak sadece küçük zayıflıklarınızın göze batan zayıflıklara dönmesini garantiler. Spor kariyeri herkese göre değildir. Eğlence amaçlı spor yapanlarda bu, sıklıkla iyi bir fiziğe sahip olmak veya yaz vücuduna ulaşmakla ilgilidir. Belki de bunlar altın madalya kazanmaktan daha alçakgönüllü umutlar olabilir ancak bunlarda da diğerleri kadar kolayca bahanelerle yoldan çıkmak mümkündür. Kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Ailem aşırı kilolu, bu yüzden büyük olasılıkla ben de öyle olacağım." Ancak bu tarz yenilgiyi kabul eden tutumların, zekice bir beslenme düzeni ve dikkatle seçilmiş antrenman protokolleriyle üstesinden gelinebilir. Tel Aviv Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırma, 1 hafta boyunca her zamanki kahvaltınızı whey proteinli bir shake ile değiştirerek karın bölgenizden ekstra 1,5 kg kaybedeceğinizi gösterdi [3]. Eylemleriniz herhangi tek bir gen ifadesinden daha fazla etkiye sahiptir. Uygun bilgiye sahip olduğunuzda, aile geçmişiniz veya bugün aynada ne gördüğünüz fark etmeksizin fiziksel amaçlarınıza ulaşabilirsiniz. Bunun sizin için zor olacağını reddedemeyiz ancak tüm değerli şeyler için bu böyledir. Tek yapmanız gereken ilk adımı atmak.

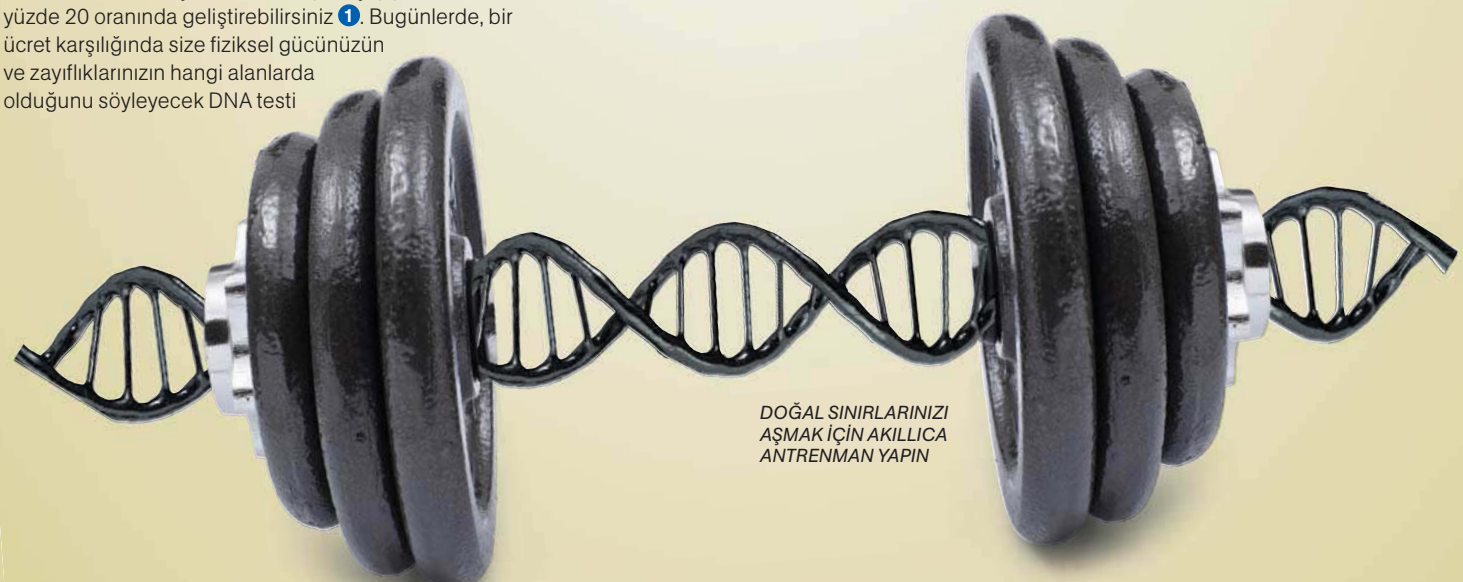
Şeytanla Masaya Otur!

1 ESNEYİN
10 tekrarlı beş belirli esneme hareketinden oluşan, dinamik bir ısınmanın, deneklerin yorulmadan önce fazladan üç dakika daha VO2 max'larının yüzde 90'ında koşmalarına yardımcı olduğu görülmüştür.*

2 DNA SÖZCÜLERİ
2015 yılında, bir grup öncü spor araştırmacısı bir açıklama yaptı: "Yetenek tespit etme veya bireye özel antrenman reçetesi oluşturma alanında genetik testlerin hiçbir rolü yoktur."**

3 KAYIPLAR VE KAZANÇLAR
Nutrition & Metabolism dergisine göre, whey besin takviyeleri kilo verirken kas hacminizi korumanızı da sağlayarak ideal fiziğinize ulaşmanıza yardımcı olur.

"Çok çalışmanız gerekse de elit fitness seviyesine erişebilirsiniz."



DOĞAL SINIRLARINIZI AŞMAK İÇİN AKILLICA ANTRENMAN YAPIN

*RAKUNO GAKUEN ÜNİVERSİTESİ
**BRITISH JOURNAL OF SPORTS MEDICINE

Spar Savaşları

Bu ay ringde boks ve MMA var. Kimin daha sert vurduğuna dair tüm tartışmaları ilk ve son kez bitirmek için köşelerinde yağ yakıcı ve fitness faydalarını hazırlıyorlar. Eldivenler dokunsun, mücadele başlasın!

MMA VS BOKS

3M

İrlandalı dövüşçü Conor McGregor, 2016'da Nate Diaz'la yaptığı rövanş maçında UFC'nin en büyük ödülünü aldı. Bu, dakikada 100.000 USD'den fazla.

30M

Ancak boks, şampiyonların kazandığı spordur. McGregor, 2017'de Floyd Mayweather ile yaptığı mega dövüşte MMA rekorunun 10 katını kazandı.

KALORİ YAKIMI

Mat üzerinde birbirini tutarak geçen bir saat yalnızca 500 kalori yaksa da tutuşlar ve teslim olmadan gelen izometrik güç kazanımı buna değer.

500 KCAL

800 KCAL

Dövüşü karnınızdaki yağlara taşımanın bir yolunu arıyorsanız, bu konuda 60 dakikalık bir boks antrenmanını yenmesi zordur. Durmaksızın süren yumruk kombinasyonu sağanakları, saatte 800 kalori yakabilir.

NAKAVT VURUŞU

Uzun zamandır bokstan daha güvenli olarak tanımlanan MMA'in gerçekte verdiği hasar boksla eşit. 15 yıllık bir kariyer, beyin hacminde yüzde 10 kayba neden olabilir.
American Academy of Neurology

Boksörlerin yüzde 20'ye kadarlık bir kısmı nöropsikiyatrik hasar geliştiriyor. Tekrarlanan beyin travması, "boksör demansı" denen Alzheimer'a benzer hastalığa yol açabiliyor.
Deutsches Ärzteblatt International

FITNESS KAZANÇLARI

- Kavrama gücü
- Daha hızlı problem çözme
- Hayvan akışı mobilitesi
- Silahınız tüm vücudunuz

- Daha geniş omuzlar
- 12 raunt dayanıklılık
- Taş gibi karın kasları
- Kombinasyon, koordinasyon

SERT KONUŞMALAR

"Bu adam da kim?" Şampiyon, yalnızca dört kelimeyle Jeremy Stephens'ı köşesine sıkıştırıp yıkabildi. Sonsuza dek.
Conor McGregor

"Olur da rüyanızda beni yendiğinizi görürseniz, uyanıp özür dilerseniz iyi edersiniz." Ali'nin bu cümlesi onu tüm zamanların en iyisi yaptı.
Muhammed Ali

AĞIR VURUŞLAR

Muay Thai knee to chest hareketi (diz göğüse) en yıkıcı MMA hareketidir. Temiz bir vuruş 450 kg'lık bir güç açığa çıkarabilir. Bu, 48 km/s'den yüksek bir hızla giden araç kazasında ortaya çıkan güçle aynı miktar.

450kg

56km/s

Boksörler yumruklarla kısıtlanmış olabilirler ancak bacaklar ve kalçadaki enerjiyi yukarı aktarmak, yüksek hızdaki balyoz etkisi yapan güçlerini katlar.

MH KARARINI VERDİ: BOKS KAZANDI!

İki disiplini ringde karşılaştırdığınızda boksun hiç umudu yok. Ancak hedeflerindeki vücut için kalori yakma endişesi olan ve ringe hazır karın kasları kazanmak isteyenlere, boksun fitness düzeyini artıran kombinasyonları en iyi nakavt gücünü sunar. Kum torbasına vurmanın zamanı geldi!

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
Futbol Takımlarının Tercihi
HARD LINE NUTRITION
35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
2300g
219 ₺
HARD LINE NUTRITION
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
35.300 mg PROTEIN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMINE PRECURSOR
3.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
PRE / DURING / POST
SHAKER HEDİYE
ÜRÜN DANIŞMA HATTI
444 KAVİ - 444 52 84
www.hardlinenutrition.com

Uzun Vadeli Yatırımlar

Gerçek fitlik çaba gösterebilmeniz anlamına gelir, bu yüzden dayanıklılık piyasasında kalmayı öğrenin.

ARTIRIN ▲
BANE GİBİ ÇALIŞIN

Oksijeni kısıtlayan bir egzersiz maskesiyle, yüksek rakımlı bir alanda bulunmayı taklit ederek ve VO2 max'ınızı yüzde 16 oranında artırarak dayanıklılığınızı üst seviyelere taşıyın.
Journal of Sports Science in Medicine

ARTIRIN ▲
REKORUNUZU KIRIN

Nitrat zengini bir bardak kırmızı pancar suyu, kanınızdaki NO seviyesini artırarak damarlarınızı genişletir ve akciğer kapasitenizi artırır, size ekstra dayanıklılık katar.
Medicine and Science in Sports and Exercise

ARTIRIN ▲
SOĞUK KOŞULAR

Dayanıklılığınızı artırmak için koşu sırasında avuçlarınızı soğuk tutun. Koşuya çıkmadan önce su şişenizi dondurun ve sıkıca tutun, koşu sürenizi kısaltın.
American Heart Association

DEVAM EDİN ▶
BİRLİKTE DAHA GÜÇLÜ

HIIT veya LISS'ten birini seçmek zorunda değilsiniz. İkisini dengelemek, oksijen alımınızı neredeyse yüzde 15 artırarak dayanıklılığınızı yükseltir.
American Journal of Physiology

ARTIRIN ▲
SIKI GİYİNİN

Compression özellikli kıyafetlerin bilimselliğine ister katılın ister katılmayın, spora uygun görünmenin ve hissetmenin verdiği plasebo etki algılanan çabanızı azaltır.
Plos One

ARTIRIN ▲
RHODIO GÜCÜ

200 mg'lık tek bir rhodiola rosea bitki özütü hapı, yüzde 10 daha fazla koşmanızı sağlayabilir. Bunu sizi daha fit yapacak bir hap olarak düşünün.
KU Leuven

ARTIRIN ▲
POTANSİYELİNİZİN TIPASINI AÇIN

Şarabın üzümlerinde bulunan resveratrol'ü içeren beslenme düzenleri, kas gücünü ve kardiyak performansı yüzde 21 artırır.
Journal of Physiology

YÜKSELEN VE İNENLER

ARTIR ▲ En ileri taşıyın

DEVAM ET ▶ Sabit kalın

AZALT ▼ Azalarak bitsin

AZALTIN ▼
STATİK BAŞLANGIÇ

Koşu öncesi esnemeler kas gücünü azaltarak performansınızın önüne geçer. Bunun yerine kas liflerinizi aktive etmek için ısınmaya odaklanın.
Journal of Strength and Conditioning Research

AZALTIN ▼
GÜNÜN ERKEN SAATLERİ

Ertelemeye basın ve sabah 6 kardiyonuzu yeniden planlayın. Yatakta fazladan bir saatin tadını çıkarmak kas kuvvetini yüzde 9,7 oranında artırır. Uykunuzda bir nevi daha fit olursunuz.
JAMA

AZALTIN ▼
YÜKSEKLER DÜŞÜKTÜR

Tepe koşuları sıklıkla kuvvetinizi artırmasıyla bilinir ancak dayanıklılık potansiyelinizi aslında düz araziler artırır. En iyi koşunuzu çıkarın.
South Dakota Eyalet Üniversitesi

ARTIRIN ▲
KISKANANLAR ÇATLASIN

Spor salonunda ikaz mı ediliyorsunuz? Setin ortalarında küfür etmek egzersizde size enerji artışı sağlayacaktır. Bu yüzden kötü bakışları görmezden gelin veya bunu evde yaptığınız antrenmanlara saklayın.
Keele Üniversitesi

AZALTIN ▼
TOZ ALIŞKANLIĞI

Antrenman öncesi takviye gıdanızı bırakın: Vücut ağırlığınızın her kg'ı başına 3-6 mg kafein, canlanmanız için en uygun ölçüdür. Double shot kahveniz bunu karşılamaya yeter.
Journal of Strength and Conditioning

DEVAM EDİN ▶
KISA VADELİ ACI...

...Uzun vadeli kazanç. Her şeyinizi ortaya koyarak yapacağınız 12 dakikalık intervaller (bu, haftada üç tur Tabata'ya karşılık gelir), VO2 max'ınızı yüzde 10 oranında artırabilir. Unutmayın, eğlenceli olacağını söylemiyoruz.
Norweigan University of Science

Yazı: Matt Evans, İllüstrasyonlar: Infomen

Festival Tadında Maraton

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, spor tutkunlarını sıradışı bir spor festivaliyle buluşturmaya hazırlanıyor.

Bodrum'un ilk ve tek spor festivali Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, 5-6-7 Ekim tarihlerinde her yaştan ve düzeyden koşuseveri buluşturacak.

21K, 10K ve 5K olmak üzere üç ayrı kategoride gerçekleşecek maraton, "Minik Mandalinalar Koşuyor" ve "Takımlar Yarışıyor" etaplarıyla Bodrum'da spor turizmine yeni bir soluk getirerek her yaştan koşuseveri Bodrum'a getirmeyi hedefliyor.

5 Ekim'de start alacak ve üç gün sürecek etkinlik kapsamında en az 1.500 katılımcının koşması bekleniyor. Spor festivalinin mottosu ise "Adım At".

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu, katılımcılarına heyecanlı bir yarışın yanısıra, zumba, strong zumba, yogalates, kürek, spor söyleşileri gibi eğlenceli sportif etkinlikleri sunarak Bodrum farkı ile deneyimleyebilecekleri bir festival vadediyor.

Engelsiz bir yaşam için farkındalık yaratmayı hedefleyen Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu sporseverleri de bu başarıya ortak ediyor. Festivalin ruhunu yansıtan madalya ve çantalar, Bodrum Sağlık Vakfı bünyesinde özel olarak tasarlanıp üretiliyor. Ayrıca, Sokak Hayvanları projesi de maratonun bir parçası. Bodrum Geçici Hayvan Barınakları ile yapılan işbirliği ile hem sokak hayvanlarına destek olunuyor, hem de tüylü dostlarımız için mama bankası oluşturuluyor.

Çağdaş Bodrum Yarı Maratonu etkinlik programı şu şekilde:

5 EKİM CUMA

Bodrum Belediye Meydanı, fuar alanına ev sahipliği yapıyor. 5 Ekim Cuma sabahı başlayacak etkinliğin ilk adımına Bodrum Kalesi'nin muhteşem manzarası eşlik ediyor. Fuar alanı, kurulan standlar ve eğlenceli gösterilerle renkleniyor.

CLUB CATAMARAN SPOR FESTİVALİ

Gün batarken denize açılan Club Catamaran'ın mekan olacağı Technogym Spor Festivali'nde, Didem Zeybek ve dinamik ekibi zumba ve strong zumba ile koşucuları bekliyor. Program, Technogym Master Trainerları eşliğinde group cycle şeklinde sürüyor.

6 EKİM CUMARTESİ

YOGALATES YA DA GÜNEŞE KÜREK ÇEK

Festivalin ikinci günü, Swissôtel Resort Bodrum Beach'in mavi bayraklı kumsalında, Pilates Eğitmeni Emine Başarır eşliğinde Yogalates ile başlıyor. Bodrum Milta Marina'da Bomask Kürek Kulübü ile kürek çekerek güne başlamak ise bir diğer alternatif.

MİNİK MANDALİNALAR KOŞUYOR

"Minik Mandalinalar Koşuyor" etabında parkur çocukları ağırlıyor. Bu parkurda bütün çocuklar koşacak ve kazanacak. Kayıtların ücretsiz olduğu etapta vitamin deposu beslenme çantaları, dondurma, müzik, yüz boyama etkinliği, eğlenceli bir parkur ve motivasyon madalyaları çocuklar için özenle hazırlandı.

SPOR SÖYLEŞİLERİ

Eğitici ve motive edici konuşmaların yer aldığı Bosch Spor Söyleşileri, Trafo Café'de gerçekleşecek. Çok özel isimlerin yer aldığı etkinlikte,

Uzm. Dyt & Psk. M. Pırıl Duru - "Koşu Öncesi ve Sonrası Beslenme"

Uzm. Msc. Arslan Başar - "Koşu Performansı " ve Ironman Coach Can Üstündağ - "İşte O Gün Güçlü Hissedeceksin" konularında fikirlerini paylaşarak etkinliğe renk katacak.

BEAT BODRUM RİTMİ HİSSET 4K

Beat Bodrum, her yarış öncesi Türkiye'deki tüm koşu gruplarının ve yarışçıların buluştuğu, geleneksel "shake out run" etkinliğinin Bodrum modelidir. Müzik eşliğinde koşarak mini bir Bodrum turu yapacak olan koşucular, koşu sonrasında Catamaran ile denize açılarak Makarna Partisi'nde doyasıya eğlenecekler.

Trafo Café'deki makarna partisi, Bodrum'a özgü lokum pilavı ve keşkek ile yöresel bir lezzet şölenine dönüşecek.

7 EKİM PAZAR

ŞİMDİ KOŞU ZAMANI

Carnaval Turco Samba Ritim topluluğu eşliğinde yarışın startı verilecek. 21K/10K/5K yarışları, Myndos Kapısı, Antik Tiyatro, Bitez ve Kumbahçe sahillerini barındıran keyifli ve tarihi bir parkura sahip. Parkur boyunca 10 farklı noktadan yükselen müzik sesiyle tempo hiç düşmeyecek.

ÖDÜL TÖRENİ

Temponun hiç düşmediği yarışın sonunda, genel klasmanda dereceye girenlere para ödülleri, yaş gruplarında dereceye giren yarışmacılara ise sürpriz ödüller verilecek.

KONSER

Etkinliğe katılan sporseverler, ödül töreninin hemen ardından Evrencan Gündüz ve Uzaylılar'ın muhteşem performansı ile doyasıya eğlenecekler.

FINISHER PARTY MANDALİN SOUND

Koşucular, yarışın stres ve yorgunluğunu akşam saatlerinde gerçekleşecek olan finisher party ile eğlenerek atacaklar.

Daha fazla bilgi ve kayıt için:
www.bodrumyarimaratonu.com
@bodrumyarimaratonu

GÜNE BAŞLARKEN

KARANLIK TARAFTAN GERİ DÖNÜN

Kahve çekirdeklerinize bir bakın. *Journal of Medicinal Food*'da yayımlanan, Kore'de yapılan bir çalışmaya göre, hafif kavrulmuş kahve, koyu kavrulmuş kahvelerden daha çok hastalıklarla savaşan antioksidan içeriyor olabilir. Öğütme makineleri çiğ çekirdekleri daha kısa sürede işleyip hafif kavrulmuş bir hale getirdiğinde, çalışmaya göre daha fazla antioksidan bileşeni korunuyor. Hafif, orta ve koyu kavrulmuş kahvelerin hepsi ortalama aynı kafeine sahip, bu yüzden tercihinizi değiştirmek keyfinizi kaçırmayacaktır.

PROTEİN SHAKE SEVENLERE...

Yeni Protein Sınırına Önem Verin

Proteinin kasları onardığını ve yeniden inşa ettiğini biliyorsunuz. Ancak şimdilerde McMaster Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, kas gelişimi için vücudunuzun ne kadar proteini etkili bir şekilde kullanabileceğinin bir sınırı olduğuna karar verdiler ve toplam ağırlıklarının her bir kilosu için 1,6 gram proteinden fazla tüketen bireylerin ekstra kas kazanmadığını keşfettiler. Peki, bu neye denk geliyor? Örneğin, 75 kiloysanız en fazla 122 gram protein, yani sekiz büyük tavuk göğüs eti almalısınız. Daha fazla alacağınız tüm protein tuvalete gidecektir, biceps kaslarınıza değil. Protein tozunuzu buna göre kullanın.

3

İnsanların evde veya restoranlarda tabaklarında bıraktığı ortalama yiyecek yüzdesi.

Yemek Etiketi Hilelerine Dikkat Edin

Yiyecek etiketlerindeki bazı sağlık iddiaları sandığınız kadar iyi kontrol edilmiyor. Yiyecek şirketleri, ürünün hastalıklarla savaşan gücüne dair geniş bilgilerinin çığırtkanlığını yaptıkları deneyimli pazarlama taktikleriyle, hükümetin kurallarını başından savabilir. Bu yüzden, "osteoporozu önler" yerine "sağlam kemikler inşa eder" ya da "soğuk algınlığınızı tedavi eder" yerine "bağışıklık sisteminizi güçlendirir" etiketlerini okuyabilirsiniz. Bu, bir yiyeceğin belirli bir hastalığı önlediği iddiasını desteklemeniz için güçlü bilimsel kanıtınız olmasını FDA'nın talep etmesi nedeniyledir. Tufts Üniversitesi, Friedman School of Nutrition Science and Policy'de profesör olan Parke Wilde, zayıf kanıtlarla size sunulan bu "imalara" dikkat etmenizi söylüyor. Kaliteli bir ürün, savaştığı hastalıkla ilgili açık olacaktır.

Gerekli Şeyler

Yeni Yaz Vücudunuza Daha Kolay Ulaşın

Antrenmanınızı karanlık çağlardan çıkarın. Sağlık alanındaki yeni araştırmalar, biraz güneşin kas kazanma hedeflerinizi ateşleyeceğini kanıtlıyor.

Son zamanlarda karanlık bir odada saklanmıyorsanız, D vitamininin her derde deva olmasıyla ilgili büyüyen popülerliğinden haberdarsınızdır. Klinik çalışmalar bu maddeyi kemik yoğunluğu, bilişsellik ve bağışıklık fonksiyonlarından kalp sağlığına ve hatta kanserin önlenmesine kadar her şeyle ilişkilendirdi. Son zamanlarda yapılan çalışmalar çoğumuzda D vitamini eksikliği olduğunu göstermese, bu harika bir haber olabilirdi. Ancak uzun vadeli kemik sağlığı vaadi sizi squat rack'in gölgelerine gizlice girmekten alıkoymasa da, kandaki aktif D vitamini ile artan yağsız kas hacmi arasındaki ilişkiyi Birmingham Üniversitesi'nin yakın bir zamanda keşfetmiş olması bunu başaracaktır. Çalışma, güneşte antrenman yapmanın kas gelişimi potansiyelinizi en üst seviyeye çıkarabildiğini gösterdi.

Bitmek bilmiyormuş gibi hissettiren kış aylarında ülkedeki güneş ışınlarının gücü yeteri kadar D vitamini üretmenizi sağlayamadığından, takviye D vitamini almanız tavsiyemizdir. Ancak ağustos ayı, demir gibi karın kaslarına aynı anda bronzlaşarak ulaşmanız için size bir şans sunar.

Antrenmanınızı parka taşıdığınızda, güneş kaslarınıza ihtiyaç duyduğu doğal desteği damardan verdiği için pahalı antrenman sonrası shake'lerinden de tasarruf edeceksiniz. Nereden başlayacağınızdan emin değil misiniz? Sıkıcı fitness rutinlerini canlandıracak aydınlatıcı fikirler için menshealth.com.tr adresini ziyaret edin. Yanan tek şeyin vücut yağlarınız olduğundan emin olmanız yeter.

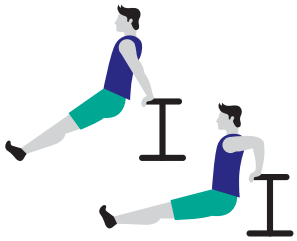
Göz kamaştıran karın kasları için sıkıcı spor salonu antrenmanını gölgede bırakın .

%90

Türkiye'de D vitamini eksikliği çeken yetişkinlerin oranı.

Açık Havada Kas Kazanma Antrenmanı

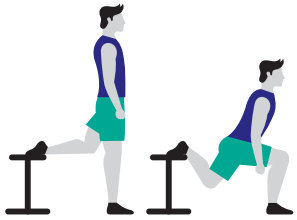
Vücut ağırlığı egzersizleri hacim kazandıramaz mı sanıyorsunuz? Bizim programımız endişelerinizi geride bırakacak.



Bodyweight Bench Dips

3 SET, 10 TEKRAR

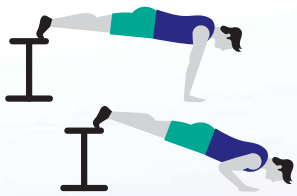
Bench sehpasını kollarınız düz, bacaklarınız ileriye doğru uzatılmış şekilde kavrayın. Dirsekleriniz doğru açıda olana dek kendinizi yavaşça aşağı indirin; dirseklerin yana doğru açılmadığından emin olun. Kendinizi yukarı itin ve tekrarlayın.



Bulgarian Split-Squat

3 SET, HER İKİ TARAF İÇİN 10 TEKRAR

Bir bacağınızı arkanızda duran bench'in üzerine koyun ve arkadaki diziniz neredeyse yere değene dek squat yapın. Ön ayağınızdan güç alıp yukarı kalkarak başlangıç pozisyonuna dönün.



Decline Press-Up

3 SET, 12 TEKRAR

Ayaklarınız bench sehpasındayken göğsünüzü yere indirin ve ardından göğsünüzü sıkarak tekrar kendinizi yukarı itin. Bulutların açılmasını beklemek, ikinci setinizi ertelemeniz için bir bahane olamaz.

Kalbinizin En İyi Dostu

Köpek arkadaşınız size üstün kalp sağlığı sunabilir ve birkaç yıl daha kazandırabilir.

Dünya köpeklere kafayı takmış durumda. Henüz takip etmiyorsanız, Instagram'da üç milyondan fazla şaşkın bakışlı takipçisi olan Doug adında bir pug var. İnternet üzerinde onların her nefesini dikkatle dinliyoruz. Ancak araştırmalar, köpeklere karşı beslediğiniz içten sevgiyi fiziksel olarak göstermenin, en az onlar kadar hoşunuza gidecek ciddi karşılıklı faydaları olduğunu öne sürüyor.

İnsanların en iyi arkadaşı, koruyucu bir melek. Parktaki şans eseri buluşmalarda sizi diğerleriyle kaynaştıran faktör olmaktan yeterince tatmin olmayan evcil hayvanınız, sizin uzun ömürlü olmanızı da sağlıyor. Uppsala Üniversitesi, İsveç'teki 3,4 milyon kişi üzerinde 12 yıl boyunca çalıştı ve köpek sahibi olan deneklerin genel olarak yüzde 33 daha düşük ölüm riski taşıdığını ve kardiyovasküler hastalığa yenik düşme riskinin yüzde 36 daha düşük olduğunu gördü. Kardiyovasküler hastalıklar dünya çapında en yaygın ölüm sebebi ve Avrupa'daki tüm ölümlerin neredeyse yarısından sorumlu olduğundan, bu tehdidin dizginlerini elimizde tutmakta yarar var.

Başka bir araştırma da dört bacaklı arkadaşımızla geçirdiğimiz zamanın, kontrol altında tutulmazsa bağışıklık sisteminizi baskılayabilecek olan stres hormonu kortizolü düşürdüğünü gösterdi. Ayrıca alerjilere olan direncinizi artırıyor ve sosyal anksiyete ve yalnızlığın zihinsel sağlığınızdaki hayatınızı kısaltabilecek, olumsuz etkilerini azaltıyorlar. Bir köpeğe sahip olmanın, yürüyüşleri tartışmaya kapalı bir şekilde zorunlu kıldığından bahsetmeye dahi gerek yok. Böylece dinlenme günlerinde bile kardiyo kotanızı korumayı garantilemiş oluyorsunuz. Peki, yürürken arkalarını toplamaya ne demeli? Bunu da fazladan squat gibi düşünün.

Uzun vadede iyi olmak için kötü sağlığın önüne geçin.

Kediler ile Köpekler

Bilim, sağlık bahsinde evcil hayvanlarımız arasında yalnızca bir kedi bıyığı farkı olduğunu söylüyor.

RAHATLAMA

Eklem protezi ameliyatı hastaları, bir terapi köpeğinin düzenli ziyaretlerinin yardımıyla* yüzde 28 daha az ağrı kesici ilaca ihtiyaç duyuyor.

ZEKİ KEDİLER

Bristol'daki araştırmacılar, köpek severlere kıyasla kedi sahiplerinin üniversite mezunu olma olasılığının daha yüksek olduğunu keşfetti.

HAFİF OKŞAMALAR

Yalnızca 18 dakikalık bir köpek sevme süreci, güçlü bağışıklık sisteminin bir işareti olarak salyanızdaki belirli antikorların seviyesini artırır.

SELAM KEDİCİK

Stereotipi unutun: Kediyle paylaşılan bir bağ, duygusal olarak insan ilişkileriyle aynı.**

*LOYOLA ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK SİSTEMİ ** VİYANA ÜNİVERSİTESİ

Sevişmek İçin Günün En İyi Zamanı

Öğleden sonrası kaçamaklarına düşkün müsünüz? Şanslısınız. Öğleden sonra saat üç, bunu yapmak için en ideal zaman.

Hormon uzmanı Alisa Vitti'ye göre, partnerimizin isteklerine en çok uyum sağladığımız zaman bu. Erkekler en iyi performanslarını sabah erken saatlerde ve öğlene doğru gösterse de (gece boyunca üretilen testosteron uyarıcıdır) östrojen seviyemiz öğleden sonra tavan yaparak bizi duygusal olarak daha duyarlı yapar.

Kadınlar için ise o saatler kortizol seviyelerinin en yüksek olduğu zamandır ve bu da enerji patlamasına ve zihinsel olarak uyanık olmaya yol açar. Kısacası bu saatler, her iki taraf için de harika bir fırsattır.

Mümkün olan en iyi seks için, diyor Alisa, ovülasyon döneminden 10 gün sonrasını deneyin. "Kadınların östrojen ve testosteron seviyeleri şaha kalkar ve bu da arzularını adeta göğe çıkartır."

SPOTIFY'A GÖRE

Sevişirken Dinleyebileceğiniz En İyi Şarkılar

Müzik endüstrisine yön veren uygulamalardan biri olan Spotify, müzik dinleme alışkanlıklarımızı da yeni bir şeyler ekleyerek değiştiriyor. Örneğin, kullanıcılar belirli bir tema etrafında oluşturdukları çalma listelerine istedikleri şarkıları ekleyebiliyorlar. Yakın zamanlarda bu uygulama, kullanıcılarının sevişirken dinlemek üzere en çok tercih ettiği şarkıları derleyip bir liste yaptı. Uyaralım: Bu şarkılar aşk şarkıları değil.

SEVİŞMEK İÇİN EN İYİ 10 ŞARKI

1. "Sex With Me" — *Rihanna*
2. "Birthday Sex" — *Jeremih*
3. "Ride" — *SoMo*
4. "Earned It" *(Fifty Shades Of Grey)* — *The Weeknd*
5. "Slow Motion" — *Trey Songz*
6. "Often" — *The Weeknd*
7. "Neighbours Know My Name" — *Trey Songz*
8. "Pony" — *Ginuwine*
9. "Sex" — *Cheat Codes*
10. "All The Time" — *Jeremih*

Bu Yaz Daha Fazla Seks

İyi haber: Online seks oyuncakları mağazası Lovehoney tarafından 2,000 kişi üzerinde yapılan bir ankete göre, temmuz ayında yılın diğer aylarına kıyasla daha çok sevişiyorsunuz. Katılımcıların neredeyse yüzde 25'i temmuz ayında daha çok seviştiğini söylerken, yüzde 22'si şanslı ayları olarak ağustosu seçti.

Bu sonuçlardan yola çıkarak, bu yazı daha hareketli geçirmek için yapabileceğiniz basit bir şey var: Çiftlerin üçte ikisi, tatildeyken daha fazla seks yaptıklarını söyledi. Ayrıca, katılımcıların yüzde 64'ü tatildeyken mutlaka seviştiklerini belirtti. Çok da şaşırtıcı sayılmaz. Kim ofisten uzakta, güneşin altında ıslanırken daha mutlu, daha sağlıklı ve daha arzulu hissetmez ki? Son olarak, aynı anketin sonuçlarına göre, insanlar tatildeyken daha tutkulu olmaya eğilimliler çünkü uzaktayken kendilerini daha rahat hissediyorlar.

Hayata Spor Katın

Men's Health Türkiye olarak antrenman danışmanımız İnanç Akbaş'a spor felsefesini sorduk. İnanç Akbaş'ın kendi antrenman tekniklerini, sporda size en iyi gelişimi sunacak püf noktaları ve kaçınmanız gereken hataları öğrenin.

Röportaj: Saide Tokuç

@inancakbas

Söz konusu sporsa, öncelikle kişilerin amaçları çok önemlidir. Bu amaçlar doğrultusunda uyguladığım fonksiyonel antrenmanlar, hipertrofiye, yani kası büyütmeye yönelik antrenmanlar var. Tabii antrenmanları uygularken kişinin spora gelme sıklığı da önem teşkil ediyor. Bir antrenman seçerken beş gün gelebilen bir insanla iki gün gelebilen bir insana aynı metotları uygulayamıyorum. Bu nedenle farklılıklar da görülüyor, yani kişiye göre değerlendirme her zaman için şart. Danışanlarımla çalışırken faydalandığım temel tekniklerim mevcut ancak kişinin hedefi neyse ona uygun yöntemler uygulamak en doğrusudur.

Yeni başlayan bireyler üzerinden gidersek, ilk olarak kişinin temel hareketlerle 2 ila 4 haftalık bir uyum sürecine girmesi gerekiyor. Bundan sonra kuvveti ve kas kütlesini geliştirecek ağırlık antrenmanlarını içeren bir program uygulanmalı. Ardından, bireyin kendi vücut ağırlığını da ekleyerek ve daha çok şekillenmeye yönelik, dayanıklılığını artıracak antrenman metotları tercih ediliyor. Bu sistem, spora yeni başlayacak, kas kazanmayı hedefleyen kişiler için ideal bir işleyiş gösteriyor.

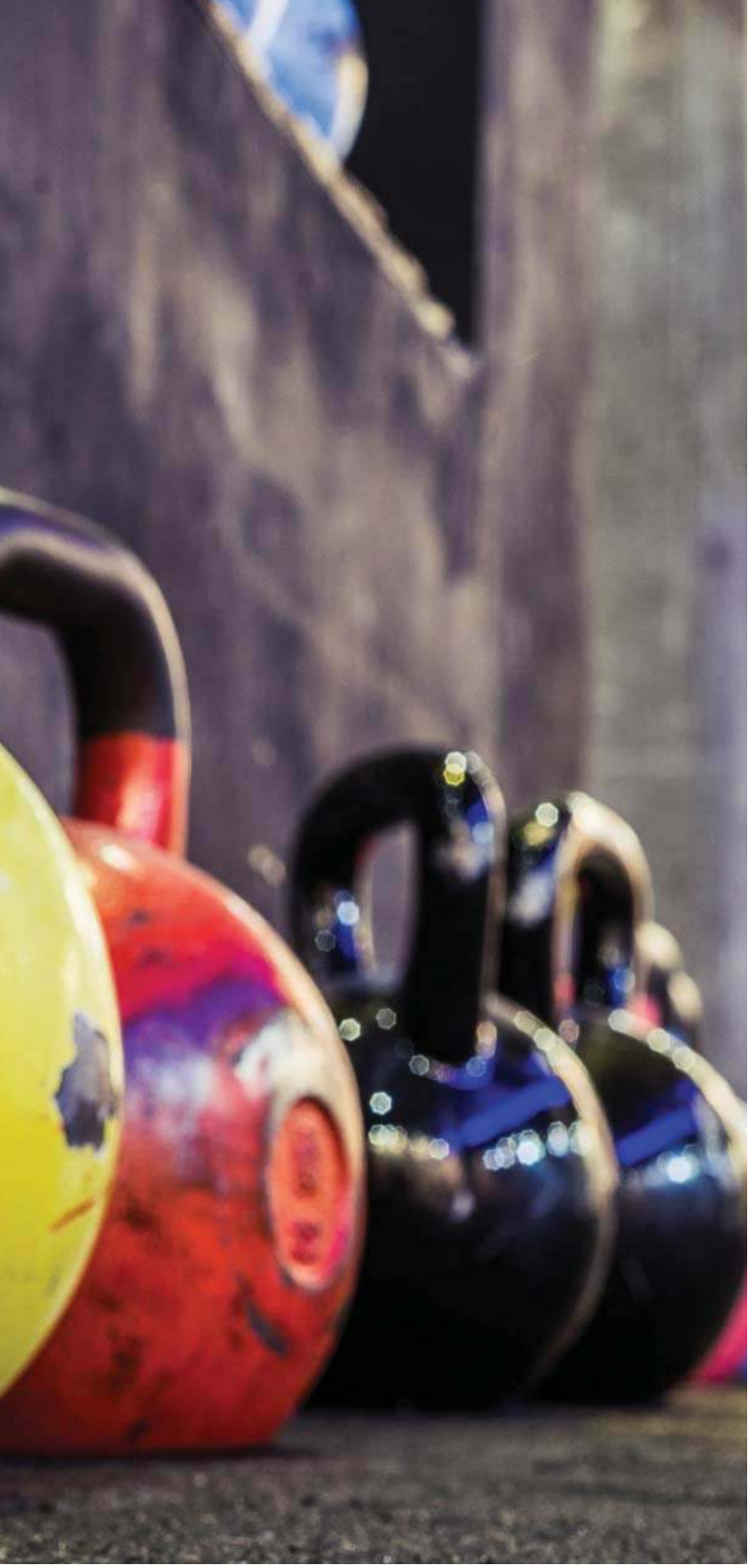
Spora sık sık giden kişilere, ağırlık antrenmanlarının olmadığı günlerde kardiyo antrenmanı yapmalarını öneririm. Daha az sıklıkta gelen kişilere ise antrenmanına ek olarak 20-25 dakikalık bir kardiyo yaptırıyorum. İlerleyen dönemlerde de daha çok dayanıklılık çalışmaları ve kişinin vücut ağırlığıyla yapabileceği egzersizleri de ekleyerek antrenmanı çeşitlendirmek gerekiyor.

Antrenman sıklığı konusunda diğerlerinden farklı düşünüyorum. Genelde 3 gün, en fazla da 4-5 gün spor yapılması önerilir. Ancak göz ardı edilen nokta şu ki, günümüzde hiç hareket edilmiyor. Bu yüzden haftanın 6 ila 7 günü antrenman yapılmasından yanayım. Günlük yaşantımızda hareketlerimiz çok kısıtlı, en azından spor yaparak bu aktiflik sağlanabilir. Vaktiniz varsa haftanın 6-7 günü spora gitmekten çekinmeyin.

Haftanın her günü spor yapıldığında dinlenme süreci ne olacak diye soruluyor. Ancak günün spor harici zamanında zaten dinleniyoruz ve dinlenmeye önem vermeliyiz. Aktif dinlenme, sporsuz geçirilen bir günden çok daha iyidir. İnsan metabolizması harekete endeksli bir metabolizma olduğundan buna uyum sağlıyor. Ayrıca her gün aynı kas grubu da çalışılmıyor. Zaten 7 gün vaktiniz varsa antrenmanınızı bölüyorsunuz, bölgesel antrenman yapıyorsunuz. Bir gün bacak, bir gün sırt antrenmanı vb. şeklinde her gün farklı kas gruplarını çalıştırır, o gruplara yüklenirsiniz. Yarışma seviyesindeki profesyonel sporculardan bahsetmiyorsak dinlenmek için ekstra bir gün ayırmak çok da gerekmiyor. Genellikle haftanın 4-5 günü ağırlık antrenmanı ve diğer günlerde bunu destekleyen kardiyo antrenmanlarıyla haftayı iyi bir şekilde tamamlamak mümkün.

Setlerden, tekrar sayılarından bahsedersek, ilk aşamada kuvveti geliştirmeye yönelik adım atıldığından 5-6 gibi düşük tekrarlı, yüksek ağırlıklı çalışmalar tercih edilir. Belli dönemlerde bu tekrar sayılarıyla oynamak gerekiyor. Örneğin, 2 ila 4 hafta 6 tekrarla çalıştıysanız sonraki haftalarda 15-20 tekrar aralığına geçiş yapabilirsiniz. Bu süreci sonraki haftalarda 8-10 tekrar aralığında antrenmanlar yapmak gibi dinamik bir şekilde sürdürebilirsiniz.

Özel çalıştığım kişilerde sabit, durağan bir antrenmanı asla tercih etmem. Örneğin bazı günlerde tamamen kendi vücut ağırlığına dayanan, kondisyon amaçlı antrenmanlar yaptırıyorum. Fitness'ta tüm bileşenleri kullanmak gerekiyor. Bireyin yalnızca ağırlık çalışmalarıyla kas kütlesi ve hacim kazanıp düşük performansa, kondisyon ve dayanıklılığa sahip olması, bir şeylerin yanlış gittiğini gösterir. Eklenen kondisyon çalışmaları yanında esneklik de çalışılmalıdır, koordinasyon da. Tekdüze bir ağırlık çalışması dıştan güzel görünmenizi sağlayacaktır ancak motorik özellikler açısından sizi engelleyebilir. Dayanıklılık, çabukluk, patlayıcı güç



gibi motorik özellikleri de ağırlık çalışmasının yanında uygulamak gerekir. Bu çeşitlendirme sayesinde insanların antrenmanlardan sıkılmasının da önüne geçilir.

Fonksiyonel açıdan da genelde HIIT gibi antrenman metotlarını uyguluyorum. Bazı zamanlarda ise setler arasındaki dinlenme süresini daha kısa tutarak kas gelişimini sağlamayı hedeflemek önemli. Süper setler, dört hareketin birleştiği dev setler gibi egzersizler uygulatıyor, bazen tüm vücut için arka arkaya 10 hareketin yapıldığı ve sonraki tura geçmeden dinlenildiği bir antrenman veriyorum. Dönem dönem Tabata sistemini de kullanıyorum. Bunların hepsi tekdüze olmayan, kişinin birçok yönünü geliştirmeye yönelik antrenmanlardır. Durağan, değişmeyen antrenmanlardan her zaman uzak durmak gerekiyor.

Kişi spora adaptasyon sürecini geçti, belli bir kas kütlesi de kazandı ve artık daha fit, şekilli bir vücut istiyor. Kasın büyüme evresinin ardından bu kası parçalı olarak ortaya çıkarabilirsiniz. Bu işlem için yapmanız gereken şey ise deri altındaki yağı azaltmaktır. Bunun yolu, beslenmeden ve antrenmandaki kardiyo yoğunluğunu artırmaktan geçer. Definisyon evresinde bu duruma daha çok dikkat ediyoruz. Beslenmenin önemi çok daha yüksek; alınan karbonhidrat miktarını kısmak gerekiyor. Bunun yanında, antrenmanlarda tekrar sayısını artırıp kondisyonu geliştiriyoruz ve böylece deri altındaki yağ oranını düşürerek bu evreyi gerçekleştiriyoruz.

Yağ yakımı amaçlı kardiyoda koşu bandı üzerinde saatlerce yürümeyi önermiyorum. Bunun yerine HIIT veya Tabata tarzı antrenmanlar veya koşu bandına çıkılacaksa interval antrenmanlar tercih edilmelidir. Önemli olan, kişinin birim zamanda harcayacağı maksimum enerjiyi harcayıp ardından iyi bir beslenmeyle bunu desteklemesidir.

Kişi salondan çıktıktan sonra bir savaş başlar. Salonda her şey kontrolünüz altındadır ancak salondan çıktıktan sonra da iyi beslenmek ve iyi dinlenmek gerekiyor. Spor yapılmayan bir dinlenme gününe aslında gerek yok. Ancak günün spor dışındaki saatlerinde dinlenmeniz, özellikle de uykunuzu almanız çok büyük önem taşıyor. Yeterli uyuyan kişinin vücudu gerekli toparlanmayı, yenilenmeyi zaten sağlıyor. Kendi danışanlarıma da uykunun ne kadar önemli olduğunu ve beslenmelerinin de bunu desteklediğini anlatıyorum; bu şekilde onları motive ediyorum. Bireyin spor salonu dışındaki dikkati ve motivasyonu kritik önem arz ediyor. Bu yüzden çalıştırdığım kişilere gün içinde mesajlar atıp "İyi beslen," "Dün dışarı çıktın, bugün uykunu mutlaka al, geç saate dek dışarıda kalma," gibi ufak mesajlar atarak motivasyon kazandırmaya çalışıyorum.

Aslında en büyük isteğim ve bence en çok önem taşıyan nokta, danışanlarımın sporu hayat felsefesi haline getirmesi. Her ne kadar aralarında 8-10 yıl boyunca benimle çalışan kişiler olsa da herkes ömrü boyunca benimle çalışmayacak. Bir yerde benimle çalışmayı bıraktıklarında kendi ayaklarının üzerinde durabilmelerini, kendilerine bir spor düzeni kurmalarını sağlamaya çalışıyorum. Sektöre girerken temel amacım da buydu; ne kadar fazla kişiye sporu sevdirebilir, benimsetebilirsem o kadar başarılıyım demektir. Mesleğin bu kısmı, maddi değil mental bir tatmin sunuyor. Bir insanla uzun yıllar çalışmak çok keyifli ama benden sonra sporu hayatına entegre edip, aynı şekilde devam eden insanlar olması beni çok daha mutlu ediyor.

Herkes bu sporun yüzde 70-80'inin, yani en önemli kısmının beslenme olduğunu söyler. Ben buna pek de katılmıyorum. Ne kadar iyi beslenirseniz beslenin, spor yapmazsanız, gerekli antrenmanı vücudunuza yüklemezseniz gelişemezsiniz. Yüzdeler üzerinden yapılan oranlamaların doğru olduğunu düşünmüyorum. Sağlam bir antrenman, temiz beslenme ve dinlenme, özellikle de iyi uyku faktörleri eşit önem arz ediyor. İyi beslenirsiniz ama uykunuzu alamadığınız için büyüyemeyebilirsiniz. Çok iyi antrenmanlar yapmanıza rağmen beslenmeniz kötüdür, yine başarılı olamazsınız. Bu denklemden tek bir faktörü çıkardığınızda dahi genel gelişiminiz kötü etkilenecek, istediğiniz sonucu istediğiniz sürede alamayacaksınız. En önemli nokta, gerçekten çok iyi bir antrenman uygulayıp buna uygun olacak bir beslenme ve dinlenme programıyla ilerlemeyi sürdürmektir. Deri altındaki yağı inceltmek için beslenme tabii ki de çok önemli ancak iyi antrenman yapmazsanız vücudunuzdaki hatları ortaya çıkaracak şekilde kaslarınızı büyütemezsiniz. Kası yıpratmanız gerekir ki iyi beslenme ve dinlenme yoluyla kaslarınız sonraki aşamada büyüsün. Bilinmesi, anlatılması gereken püf nokta da budur.

Zorlu Metcon Antrenmanınızı Kendiniz Tasarlayın

Bu yoğun, yağ yakıcı antrenmanlardan birini yaptıktan sonra yalnızca kendinizi suçlayabilir veya kendinize teşekkür edebilirsiniz.

Derleyen: Saide Tokuç

Yüksek yoğunluklu interval antrenmanları (HIIT) zaten biliyor ve seviyorsanız, antrenmanlarınızı bir üst seviyeye taşımanın zamanı gelmiş demektir.

Peki, yoğun bir egzersizi nasıl daha da yoğun hale getirirsiniz? Cevap: HIIT antrenmanlarını içeren geniş bir egzersiz kategorisi olan metabolik koşullandırmayla (MetCon olarak da bilinir).

HIIT kısa sürelerle sarf edilen yüzde 80'in üzerinde eforla ve belirli dinlenme intervalleriyle çalışırken, MetCon'lar genellikle daha uzun periyotlarla sürdürülen maksimum eforda uygulanır, 20+ dakikaya kadar sürebilir.

HIIT esnasında genellikle değişmeyen, sabit intervallerle (yani 30 saniye aktif, 30 saniye dinlenme gibi) çalışırsınız. Ancak MetCon'da belirli bir süreyle, tekrarla veya setle çalışabilirsiniz ve dinlenme süreleriniz yalnızca nefesinizi düzenleyeceğiniz veya hareketler arası geçiş yapabilecek zamanınız kadar olur. Sonuç ise sizi nefessiz bırakan ve kaslarınızı çok kısa sürede yakan etkili bir yağ yakıcı ve kas geliştirici antrenmandır.

Antrenör Mike Donavanik, "MetCon'ları seviyorum çünkü fiziksel ve zihinsel bir sınav gibi hissettiriyorlar. Ayrıca genellikle en kısa sürede, en fazla tekrar veya en fazla tur şeklinde yapıldıklarından zamanla yarışıyorsunuz; bu da başka bir eğlence unsuru katıyor," diyor. Donavanik, Los Angeles'ta Rumer Willis, Katie Holmes ve Jeremy Jordan gibi ünlü müşterilerinin antrenörlüğünü yapıyor ve yaratıcı, etkili MetCon antrenmanları tasarlama konusunda adeta bir uzman.

MetCon'lar yalnızca vücut ağırlığı egzersizleriyle de yapılabilir ancak çoğu MetCon antrenmanı, tek bir hızlı ve yoğun antrenmanda, zorlu bir kardiyovasküler dayanıklılık ve güç çalışması yaptığınızdan emin olmak için sağlık topu atma veya dumbbell thruster gibi gerilimin eklendiği hareketler de içeriyor.

KENDİ METCON'UNUZU TASARLAYIN

İlginizi çekti mi? Başlangıç olarak aksiyon filmi kahramanlarının MetCon antrenmanına göz atabilirsiniz ancak kendi rutininizi yaratmak da yeterince kolay. Kontrolü elinize aldığınızda antrenman yapısını ve egzersizleri kendi fitness düzeyinize, zamanınıza ve kolayda bulunan ekipmanlara göre seçebilirsiniz. Donavanik, kendi MetCon'unu tasarlamak isteyen herkes için bazı tavsiyeler paylaştı:

BİRİNCİ ADIM: Önce antrenmanınızın uzunluğuna karar verin. MetCon'lar yoğun antrenmanlar olmalıdır, o yüzden Donavanik en fazla 20 dakikayı aşmamanızı tavsiye ediyor.

İKİNCİ ADIM: Bir döngü içinde yapacağınız iki ila dört egzersiz seçin. Geniş kapsamlı bir program için bir tüm vücut egzersizi, bir üst vücut, bir alt vücut ve bir kardiyo veya merkez bölge egzersizi ekleyin. "Büyük kas gruplarını, patlayıcı hareketleri, bileşik hareketleri ve gücü düşünün," diyor Donavanik. Deadlift, wall ball, burpee, thruster, push-up, pull-up, squat, kettlebell swing ve box jump gibi hareketler seçin ve biceps curl gibi izole egzersizleri diğer antrenmanlarınıza saklayın.

ÜÇÜNCÜ ADIM: AMRAP yapısını seçin. AMRAP, "mümkün olduğunca çok tekrar" veya "mümkün olduğunca çok tur" anlamına gelir. Örneğin, 15 dakika için mümkün olduğunca çok tur boyunca 10 burpee, 20 alternating weighted lunge ve 30 v-up yapabilirsiniz. Donavanik, "Bu, mevcut seviyenizi takip etmenin ve zaman içinde nasıl ilerlediğinizi görmenin nispeten eğlenceli ve kolay bir yoludur," diyerek tavsiyesini sunuyor.

Bunun yerine daha yapılandırılmış bir format da izleyebilirsiniz: 30 saniyede yapabildiğiniz kadar çok burpee yapın, 30 saniye dinlenin. Ardından 30 saniyede yapabildiğiniz kadar çok alternating weighted lunge yapın ve bu şekilde üç egzersizi, üç veya dört tur tamamlayana dek tekrarlayın.

DÖRDÜNCÜ ADIM: Antrenman kronometrenizi kurun ve başlayın!

Antrenmanda ilerlerken vücudunuzu dinlediğinizden emin olun. Kendinizi zorlayın ancak zekice hareket edin. Nasıl hissettiğinize bağlı olarak yoğunluğu artırın veya azaltın. "Unutmayın, sonuçta yalnızca kendinize karşı yarışıyorsunuz," diyor Donavanik.

Nereden başlayacağınızı bilemiyor musunuz? Donavanik'ten bu örnek programları deneyin. Zorluk dereceleri giderek arttığından, MetCon'lara yeni başlıyorsanız doğrudan seviye 3 ile başlamayın. Her zaman olduğu gibi sıkı çalışmayı unutmayın ancak antrenmanınızı kendi yeteneklerinize dâhilinde tutun.

SEVİYE 1
En kısa sürede 5 tur
10 burpee
20 alternating lunge
30 V-up

SEVİYE 2
En kısa sürede 5 tur
10 dumbbell thruster
10 pull-up
10 kalori row

SEVİYE 3
15 dakika AMRAP
10 pull-up
15 dips
20 toes-to-bar

Genetik Olarak Zayıfsanız Nasıl Kas Kazanırsınız?

Çok zayıfken daha sonradan oldukça kaslı insanlara dönüşen üç uzmanla konuştuk.

Derleyen: Saide Tokuç

Bilim insanları yakın zamanda öne çıkan bazı keşifler yaptı. Bizim güneşimizden 12 milyar kat daha büyük bir kara delik ve 2,5 milyon yıl önce yaşamış insanlığın atalarından yepyeni bir tür... Ancak zayıf erkekler her yerde ve hâlâ önemli bir buluşu bekliyorlar: Genetiğe lanet ederek ektomorfları mezomorfa çeviren mükemmel (ilaçsız) formül.

Beklemekten yorulup konuyu (ve dambılları) kendi kontrollerine aldılar. Özünde kobay faresi sayılırlar; fiziklerini değiştirme umuduyla çeşitli ağırlık çalışması tekniklerini ve yüzlerce egzersizi test ediyorlar. Birkaçı da kendisi için işe yarayan yöntemleri buldu. Tabii ki zirvedeki Schwarzenegger gibi görünmüyorlar ancak hepsi iki haneli kilolarla kas kazandı ve artık daha büyük beden kıyafetler alıyor. Bu yüzden, eskiden zayıf olan üç erkekle iletişime geçip bunu nasıl başardıklarını sorduk.

Olabildiğince Çok Sayıda Kası Çalıştırın

Rossendale'de bir döşemeci olan

"Kas kazanmanın anahtarlarından biri de metabolik gerilim yaratmaktır."

Mike Shannon, üç yıl önce 63,5 kilogramdı. Şimdi, 30 yaşındayken 20,5 kg daha ağır ve bu ağırlığın neredeyse hepsi kas.

SIRRI ŞU: Tek bir kas grubunu çalıştıran izole egzersizlerden hemen kurtulun. Birçok kas grubunu aynı anda çalıştıran squat, deadlift, bench press, row ve pull-up gibi büyük, bileşik egzersizleri yapın. "Eskiden ağırlık çalıştığımı düşünürdüm ama gerçekten çalışmıyormuşum," diyor. "Tüm bu kas kütlesini kazanmak iki yıllık bir süreçti."

Shannon, tüm kas gruplarını haftada iki kez, 3 günlük bloklar halinde çalıştırıyor. İlk blokta oldukça yüksek ağırlıklar ve düşük tekrarla çalışıyor, set aralarında uzun dinlenme molaları veriyor. Ardından bir gün dinleniyor. İkinci blokta daha hafif ağırlıkları 6-15 tekrar aralığında kaldırıyor ve set aralarında daha kısa molalar veriyor.

Lehman College'ın egzersiz bilimi bölümünden ve vücut geliştirme şampiyonu olan Yard. Doç. Dr. Brad Schoenfeld, Shannon'un program değişikliğinin neden işe yaradığını açıkladı: "Bileşik hareketler tek eklemli hareketlerden çok daha fazla kası çalıştırır. Birçok squat, deadlift, bench press, row gibi daha fazla kas kütlesi kazandıracak performanslarda, etkin olan çok sayıda sinerjist ve stabilizatör vardır," diyor. "Dahası, ağır ve daha hafif günler, büyük olasılıkla kas liflerinin tam spektrumunda daha büyük bir gelişim sağladı."

Shannon'un programı kas gerilimi yarattı ve bunun da kas kütlesi kazanmanın anahtarlarından biri olduğunu belirtiyor Fort Lauderdale, Florida'dan antrenörlerin antrenörü Nick Tumminello. Gerilim, ağır kaldırmaktan veya daha fazla kaldıramayacağınız noktaya kadar kaldırmaktan gelir. Ağır kaldırmak 1 tekrarda kaldırabileceğiniz maksimum ağırlığın (RM) en az yüzde 85'iyle, 1 ila 5 tekrar aralığında çalışarak gerçekleştirilir.

Bu ağırlığı nasıl kaldıracağınıza gelirsek: "Daha yüksek ağırlıklarda onu yerden koparmalarını söylüyorum," diyor Tumminello. "Ağırlık çok fazla olduğundan hızlı hareket etmeyecekler ancak amaç hızlı hareket etmek." 1RM'nin yüzde 65 ila 85'iyle 6 ila 12 tekrar aralığında çalıştığınız daha hafif ağırlıklarda ise gerilim "technical failure" ile, yani teknikten ödün vermeden bir hareketi yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapmakla yaratılır.

Daha Fazlasını Yapın

Shannon gibi Pamana City, Florida'dan 24 yaşında, 1.86 boyundaki kişisel antrenör Brad Kelly de olabildiğince çok kası hedefliyor. Ancak onun program oluşturma yaklaşımı Shannon'unkinden büyük ölçüde farklı: "Kendim uydurmak istemedim," diyor Kelly. "Bu yüzden klasik, eski tip vücut geliştirme kitaplarındaki tavsiyelere uydum." Takip ettiği yazarlar arasında Steve Reeves, Bill Pearl ve Reg Park vardı.

İşe de yaradı. Kelly, yemek borusuyla ilgili problemler yüzünden lisedeyken yalnızca 45 kilogramdı. Sorunu düzelten ameliyat sonrası, bir deri bir kemik vücuduna kas eklemek istedi. Haftada üç kez, 90 dakika boyunca tüm vücut antrenmanı yaparak 102,5 kilograma kadar çıktı. Sporda her şeyini ortaya koyuyor ve her antrenman sonrasına tamamen bitmiş halde çıkıyor.

"Kimse zor kilo alanlar üzerine çalışma yapmadı," diyor Schoenfeld, "ancak bir kası haftada birkaç kez çalıştırmanın, yani daha sık antrenman yapmanın önemli bir faktör olduğunu gösteren birçok anekdotsal kanıt var. Kasların büyümesi için zorlanması gerekir ve yüksek sıklıkta yapılan egzersizler daha büyük zorluğa eşittir. Schoenfeld, vücudunuzdaki her kas grubunu haftada en az 2 ila 3 kez çalıştırmanız için tüm vücut programı veya üst/alt vücut programı yapmanızı öneriyor.

Bunun Bir Sprint Değil, Maraton Olduğunun Farkına Varın

Brantford, Ontario'lu serbest metin yazarı Jason Pedley, üniversiteden sonra 66 kilogramdı. Antrenman yapmayı hayatının büyük bir parçası haline getirerek 91 kilograma kadar çıktı. Bu, aylar içinde gerçekleşen mucizevi bir dönüşüm değildi ancak şu an 39 yaşında olan Pedley'nin motivasyonunun artıp azalmasıyla birkaç yıl almıştı. "Bazı yıllarda pes ettim," diyor Pedley. Diğer yıllarda ise ilerleme kaydetme konusunda gözü dönmüştü.

"Ayrıca haftada birkaç kez bir partnerle çalıştım ve birbirimizin gerçekten zorlanmasını sağladık," diyor. Ancak "en önemli kısım, yapabileceğime inanmaktı. Birçok farklı vücut geliştirme kitabı okumaya başladım ve ağırlık çalışmalarına çok daha fazla odaklanmaya karar verdim."

Pedley, antrenmanının hipertrofide veya kas kazanma tekrar aralığında yani 6-12 tekrarda kaldığından emin oldu. Bu tarz bir çalışma metabolik gerilim yaratır ki bu da kas kazanmak için gereken başka bir genel geçer prensiptir, diyor Tumminello. Yanmayı hissetmenizi sağlar.

Antrenmanınızdaki "Büyük Boşluğa" Konsantre Olun

"Büyük boşluk" diyerek yüzünüzdekini kastediyoruz ve onu yiyecekle doldurmanız gerekiyor. Ancak akıllıca doldurun. "Yapmanız gereken ilk şey, yemek," diyor Schoenfeld. "Çoğu ektomorf'ta gördüğüm en büyük hata, kas kazanma kabiliyetlerini yeterli yiyecekle desteklemiyor olmalarıdır. Genellikle hızlı bir metabolizmaya sahip olurlar, bu yüzden vücutlarını yeterli yakıtla desteklemeleri gerekir."

Kas kütlesi kazanmak için onun kılavuzuna göre her gün vücut ağırlığının her 450 gramı için 20 ila 25 kalori tüketilmelidir. Protein, her gün vücut ağırlığının her 450 gramı için 1 gram alınmalıdır. Schoenfeld, zor kilo alanların çoğunun aşırıya kaçmaktan endişelenmemesi gerektiğini söylüyor. "Tabii ki bir ton yağ kazanmak istemezsiniz ancak ektomorflar olarak genellikle herhangi bir şekilde kilo almakla ilgili probleminiz vardır."

Shannon, beslenmeye dikkat etmeye başladığında kas kütlesinde büyük bir fark gördü. "Makrobesinlere odaklanmaya karar verdim," diyor. "Aldığım karbonhidratlar ne kadar yüksek olursa o kadar iyi performans gösterdiğimi fark ettim. Aynı farkı daha yüksek veya daha düşük proteinle pek göremedim. Yağ alımımı ise her zaman ortalama tuttum."

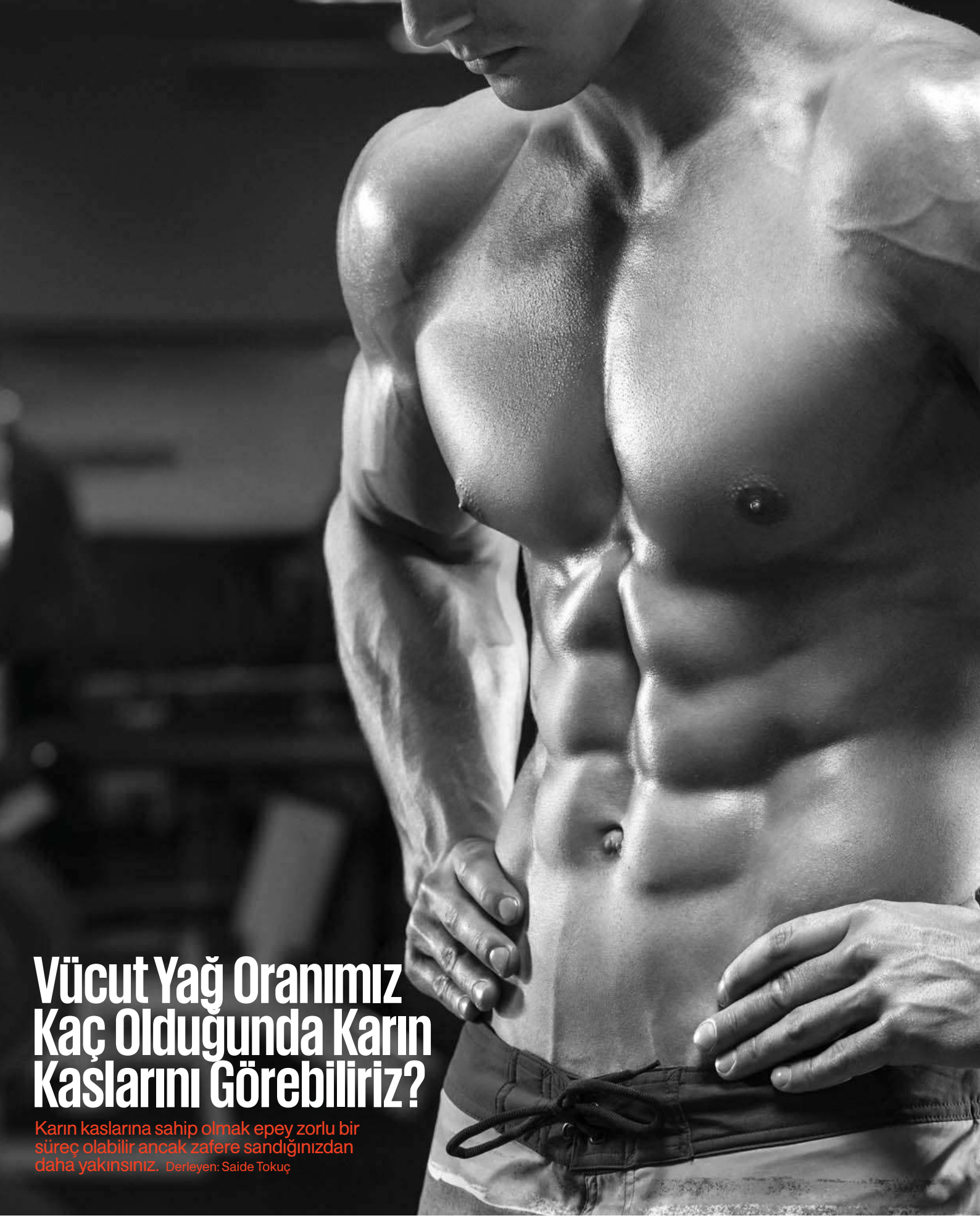
Shannon artık makrobesinlerini yakından takip ediyor ve şu anki hesabına göre toplam kalorilerinin yüzde 24'ünün proteinden, yüzde 57'sinin karbonhidrattan ve yüzde 19'unun yağdan olduğunu söyledi. Yağ kazanmak değil, kas kazanmak için yeterli besin almaya gelirsek, kas kazanırken yağsız kaldığından emin olmak istediğinden güncel vücut ağırlığını korumak için gereken seviyenin yüzde 10 ila 15 üstünde olacak şekilde kalorilerini dikkatle izledi.

Diğer yandan Pedley, daha çok bir Zen stratejisi izledi. "Makrolar üzerine endişelenmek istemedim ve sadece sağlıklı beslenme olarak bildiğim şeye odaklandım. Bu da beni hiç kötü yola saptırmadı," diye açıklıyor. "Kalorileri saymadım ancak doğru miktar olduğunu hissettiğim kadar yedim. Eminim çoğu zaman biraz fazla kalori aldım."

SÖZÜN ÖZÜ: Başarıya ulaşmak için beslenme programınızı ufak ayrıntılarına kadar ölçmek zorunda değilsiniz. Yalnızca yediğinizden, çok fazla yediğinizden emin olun. Tumminello'ya göre, kas kazanırken aynı anda yağ da kaybedebilirsiniz ancak ne kadar yağsızsanız bu o kadar zordur.

"Programlamanızı tek bir yöne odaklamanız daha zekice olur," diyor ve tutkulu olanların ya bulk'a ya da definisyona girmesi gerektiğini ancak ikisini bir arada yapmamasını tavsiye ediyor. Önce kas kazanma süreci gelir ve dikkatle yapılması gerekir. Kas kazanımı yavaşça gerçekleştiğinden kalori fazlanızı kazanabileceğiniz kas kütlesine göre ayarlamanız gerekir. Çok fazla kalori alırsanız aynı zamanda bir miktar yağ da kazanırsınız.

Kas kazanmada bir platoya eriştiğinizi düşünüyorsanız definisyona geçin. Bu, daha büyük bir fiziği ortaya çıkarmak için yağ yakmanıza izin verir. Bunu, ortalama miktarda ancak sabit ilerleyen bir kalori kısıtlamasıyla yaparsınız.



Vücut Yağ Oranımız Kaç Olduğunda Karın Kaslarını Görebiliriz?

Karın kaslarına sahip olmak epey zorlu bir süreç olabilir ancak zafere sandığınızdan daha yakınsınız. Derleyen: Saide Tokuç

Ağırlık çalışanlar arasında tek haneli vücut yağ oranlarına inmek, sıklıkla bir onur simgesi olarak görülür. Özenli antrenman ve titiz beslenmenin doğrudan bir sonucu olarak vücut yağını azaltmak ve karın kaslarınızın görünmesini sağlamak, başarması aylar (sıklıkla yıllar) alan bir macera olabilir.

Bu noktada, yağı "hedef alamayacağınızı" veya bölgesel olarak azaltamayacağınızı biliyor olmalısınız. Dışarıdan yediğiniz yemekler, antrenman sonrası içkileri ve şekerli atıştırmalıklardan oluşan kötü bir beslenme düzenini de spor salonundaki birkaç uyuşuk antrenman seansıyla sıfırlayamazsınız. Belirgin karın kaslarına sahip olmak için kendinizi gerçekten adamanız gerekir. Kendinizi zorlamalısınız. Ancak istediğiniz sonuca sandığınızdan daha yakın olabilirsiniz. Aşağıda, istediğiniz karın kaslarına ne kadar yakınlaştığınızı tespit etmenize yardımcı olacak altı tipik erkek fiziğini size sunuyoruz.

%30
VÜCUT YAĞ ORANI

20-39 yaşları arasındaki erkekler için yüzde 25 yağ oranının üzeri obez olarak sınıflandırılır. 40 yaş ve üzeri erkeklerde bu oran yüzde 28'dir. Hem erkekler hem de kadınlar için aşırı olarak kabul edilen yüzde 30 vücut yağ oranı sizi kalp hastalıkları ve kardiyovasküler sorunlara yol açabilecek "risk sınıfına" sokar.

Peki, BMI? Vücut çalışan biri veya atlet ya da her ikisi de değilseniz, yüksek BMI genellikle yüksek vücut yağ oranına işaret eder. Bu yüzden doğru bir okuma için doktorunuza danışmalısınız. Yüzde 30 vücut yağ oranında karın kaslarını görmenize imkân olmadığını söylememize dahi gerek yok.

%25
VÜCUT YAĞ ORANI

Yine bu oran da sağlıksız bir fiziğe sahip olup olmadığınızı belirleyen bir kilometre taşıdır. Bir önceki oran kadar tehlikeli olmasa da yüzde 25 vücut yağ oranına sahip erkekler de kabul edilebilir bir miktarda kas hacmine sahip olmalarına rağmen, hâlâ ciddi oranda aşırı kiloya sahiptirler.

Alttaki kaslar derialtı yağ ile kaplı olduğundan, genellikle yüzde 25 vücut yağ oranına sahip erkeklerin aşırı kilolu bir görüntüsü vardır.

%20
VÜCUT YAĞ ORANI

Bu oranda, her şey biraz daha umut verici görünmeye başlar. Bu kademedeki erkekler, kaslarının vücut yağına oranının kötü olması sonucu olarak biraz daha "zayıf yağlı (skinny fat)" ve biraz daha yumuşak görünmeye eğilimlidirler.

Yüzde 20'ye kadar olan vücut yağ oranı sağlıklı sayıldığından ve daha yüksek vücut yağ oranıyla ilişkilendirilen hastalıklardan uzak durmanıza yardımcı olacağından, cesaretiniz kırılmasın.

%15
VÜCUT YAĞ ORANI

Tek kelimeyle, yağsız ya da en azından yağsız görünmeye başlamış... Belki de Joe Wicks ile Wolverine arası bir yerlerde bile denilebilir.

Yüzde 15 vücut yağ oranında, erkekler kaslı bir form ve definisyon görmeye başlarlar ve ayrıca vücut kompozisyonu ve yağ depolarında da değişiklikler fark edilir. Kollarınız ve omuzlarınız da daha damarlı görünür. Bu noktada artık belirgin karın kaslarının izindesinizdir.

%10
VÜCUT YAĞ ORANI

Yüzde 10 vücut yağ oranı yaklaşık olarak en güvenli noktadır. Karın kaslarınız da dâhil olmak üzere, kaslarınızın görünmesi için yeterince yağsızsınızdır ve omuzlarınızdan ellerinize uzanan damarları görebilirsiniz ancak çok parçalı değilsinizdir. Sonuçta yağa ihtiyacınız var; en azından biraz vücut yağınızın olması, vücudunuzun normal bir şekilde işlemesi için kesinlikle hayati önem taşır.

Yüzde 10 vücut yağ oranının altına indiğinizde vücut geliştirmecilerin, pozcuların ve elit seviyedeki atletlerin dünyasına adım atmış olursunuz.

%8
VÜCUT YAĞ ORANI

Bu sizi tek haneli vücut yağ oranlarına, bizi ise buradaki son durağımıza getiriyor.

Tek haneli vücut yağ oranlarına inmek, genellikle en uygun ağırlığa ulaşmaya çalışan yarış aracı sürücüleri, son haftada su ve karbonhidrat alımını büyük oranda kesmiş olan, fotoğraf çekimine hazırlanan fitness modeller veya bir sahneye hazırlanan Hollywood aktörlerine özel bir durumdur. Unutmamanız gereken şey ise, tek haneli oranlar birçok kişi için estetik olarak çekici görünmesine rağmen çoğunluk için sürdürmesi pratik olmayan yüzdelerdir. Gerçekten de vücut geliştirmeciler bile yarışmaya giden haftalarda daha parçalı bir görünüm kazanabilmek için sıklıkla tek haneli yağ oranlarına inerler.

Kas kaybı, organların küçülmesi, sinir sistemi hasarı, dehidrasyon ve kırılgan kemik yapısı düşük vücut yağ oranının oldukça gerçekçi riskleridir. Hedefiniz buysa, dikkatle yaklaşmalısınız.

Yalnızca Fit Erkeklerin Geçebileceği 4 Kısa Test

Çoğu erkek spor salonunda kendini zorladığını düşünüyor. Bu testler sınırınızın nerede olduğunu size gösterecek ve bu sınırı aşmanıza yardımcı olacak. Derleyen: Saide Tokuç

Bazı zorlu fitness sınavları vardır. Bir de Gym Jones'tan ağır zihinsel testler...

Aşağıdaki 4 test, erkekleri ter içinde bırakması, yorgunluktan yıkılmalarına, küfürler etmelerine sebep olması ve hatta ağlatmasıyla biliniyor. Ancak bu testleri tamamlamaya cesaretiniz varsa sonunda daha güçlü, daha fit ve daha iyi olursunuz. Bu yüzden listeden bir tane seçin, önünüze bakın ve duraksamadan başlayın.

1

1 DAKİKALIK SPRİNT

"Bir dakika çok uzun görünmeyebilir ancak kendinizi yeterince zorlarsanız uzundur," diyor Gym Jones'tan Rob MacDonald. "Bu, kendinizi zorlamaya ne kadar istekli olduğunuzu gösterecektir. Sonunda bitmiş bir halde olmazsanız kendinizi tutmuşsunuz demektir."

TALİMATLAR: Air bike'lardan birine binin ve 60 saniyede olabildiğince çok kalori yakmaya çalışın. (Bisiklet sonucu gösterecektir.) Ortalama 45'tir, Gym Jones rekoru ise 89.

2

2.000 METRE ROW

"Bu, klasik bir Gym Jones testi," diyor MacDonald. "Zamanla yarıştığınız egzersizler yaptığınızda formunuzda hileler yapabilir ve kolaya kaçabilirsiniz. Burada ise yalnızca siz ve bilgisayar var: Hile yok, kısa yol yok. Sadece size bakan objektif geri bildirim var."

TALİMATLAR: Row makinesindeki mesafe ayarını 2.000 metre olarak belirleyin. Bu mesafeyi 7 dakikadan daha kısa sürede tamamlamaya çalışın.

3

10 METRE CİNAYETİ

"Bu test sizin "o an" ile -antrenmanda ya azmettiğiniz ya da bıraktığınız noktayla yüzleşmenize neden oluyor," diyor MacDonald.

TALİMATLAR: Bir kronometre alın ve piste çıkın. Kronometreyi 1 dakikaya kurun ve 10 metre koşun, dakikanın kalanında ise dinlenin. Ardından, 20 metre koşup dakikadan kalan sürede yine dinlenin. Zamanında tamamlayamadığınız noktaya gelene dek 10 metre ekleyerek ilerlemeye devam edin. Hedefiniz: 200 metre.

4

BURPEE'YLE GELEN ÖLÜM

"Bu testi yapmak için spor salonuna veya herhangi bir özel ekipmana ihtiyacınız yok," diyor MacDonald. "Tüm ihtiyacınız olan acı çekmeye ve neyden yapıldığınızı keşfetmeye istekli olmanız."

TALİMATLAR: 100 burpee'yi yaptığınız süreyi kaydedin, pushup esnasında göğsünüz yere değsin ve her tekrarın sonunda zıplayın. Testi yaptığınız her seferde (birkaç haftada bir) daha hızlı tamamlamaya çalışın.

PLAJ VÜCUDUNUZU MUTFAKTA HAZIRLAYIN

Yaz geldiğinde çoğu erkeğin hayali, yağ yakımı ve kas kazanımını bir arada götürebileceği en iyi antrenman ve beslenme planına sahip olmak, plajda vücudunu gururla sergileyebilmektir. Biz de *Men's Health* olarak, en uygun sürede sizi hayalini kurduğunuz plaj vücuduna ulaştıracak püf noktaları ve çok daha fazlasını Uzman Diyetisyen Cenk Özyılmaz'a sorduk. İşte, A'dan Z'ye en uygun beslenme yöntemi, çok sık yapılan hatalar ve bilmek istediğiniz diğer birçok şeyin cevabı:

Röportaj ve derleyen: Saide Tokuç

VERİMLİ GELİŞİM

Öncelikle, yağ kaybı ve kas kazanımı gibi iki olgu bir arada olduğunda gelişimin çok verimli gerçekleşmediğini bilmemiz gerekiyor. Yağ yakma ve kas kazanma süreçleri aynı anda sürdürülmek istendiğinde, yalnızca yağ yakım programı uygularken 4-5 kg yağ yakacak bir birey ancak 1-2 kg yağ kaybı sağlayabiliyor veya sadece kas kazanma odaklı programla 1 kg kas inşa edecek kişinin kazancı da 200-300 gram kas hacmiyle sınırlı kalıyor. Bu nedenle tavsiyem, bu iki olgunun ayrılması yönünde. Yani, düzenli spor yapan ve beslenmesine dikkat eden kişilerin ya yağ yakmayı ya da kas kazanmayı tercih etmesi gerekiyor.

Plaj vücuduna ulaşmak için vücuttaki yağ oranını olabildiğince düşürmek ancak bu süreçte de minimum kas kaybı yaşamak gerekiyor. Bu noktada, öncelikle bir kas kazanma sürecine girip ardından yağ yakımına odaklanmak çok daha mantıklı bir yöntem. Bu süreçlerde antrenman ve beslenme programınız birbirinden oldukça farklı olacaktır. Bu yöntem, klasik olarak tercih edilen kış aylarında hipertrofi, kas inşası, yaza geçiş sürecinde ise yağ yakımı yani definisyon şeklinde işler.

Tabii ki plaj vücuduna hazırlık dönemi 15-20 günde olabilecek bir şey değil. En azından 2 aylık bir süre boyunca bu amaca yönelik çalışmalısınız. Bunu bir ay kas kazanma, diğer ay ise yağ yakma ve deriyi maksimum miktarda inceltme şeklinde planlayabiliriz.

Hipertrofi – Kas Kazanma Sürecinde Beslenme

Kas, büyümek için karbonhidratlara ihtiyaç duyar. Ne kadar protein alırsak alalım, doğru karbonhidratları almadığımız sürece vücudun kas yapısında gelişim sağlamamız mümkün olmaz. Dolayısıyla, doğru karbonhidratları doğru proteinlerle bir araya getirmek gerekiyor. Yağsız kas hacmini artırmak, temiz bir büyüme sağlamak için glisemik indeksi düşük karbonhidratlar tercih edilmelidir.

Hiçbir şekilde yağlanmayan bir vücut tipine sahipseniz, glisemik indeksi yüksek besinler tüketebilirsiniz. Ancak ülkemizdeki insanların genel vücut yapısı yağ almaya meyilli olduğundan, aksi görülmediği sürece glisemik indeksi yüksek besinleri kesinlikle önermiyorum.

Amacı kas hacmini artırmak olan bir bireyin maksimum 3,5-4 saat ara verdiği bir beslenme sistemine geçmesi gerekiyor. Benim önerim ise 3-3,5 saatte bir beslenme şeklindedir. Böyle bir beslenme düzeninde öğünlerinizin içeriğini şu şekilde planlayabilirsiniz:

SABAH KAHVALTISI:

Yulaf ezmesi her zaman vazgeçilmez bir karbonhidrat ve lif kaynağı olarak kahvaltıda yerini alır. Alınması gereken miktar kişiden kişiye değişmektedir.

Bunun yanında protein alımı için yumurta tüketmeliyiz. Yumurtayı her zaman sarısıyla tüketmenizi öneririm. Yumurtanın sarısı testosteron salınımını artırabiliyor. Kas hacminin artmasında ana etkenlerden olan testosteron artışını sağlamak için yumurtanın sarısını rahatça tüketebilirsiniz. Kolesterol sorunu olan bireyler, 1 veya 2 yumurtayı sarısıyla tüketip yemek istediği diğer yumurtaların yalnızca beyazını kullanabilir.

HEPSİ BİR ARADA KAHVALTI TARİFİ: Yumurta, yulaf ezmesi, hindi füme ve lor peynirini bir kapta karıştırın. Pankek gibi pişirip kahvaltıda tüketin.

ÖĞLE YEMEĞİ:

Kırmızı et elzem aminoasitlerden en fazlasını içeren protein kaynağı olduğundan, ilk önerim budur. Kırmızı et tüketemiyorsanız, balık eti, hindi eti ve en son tercih olarak tavuk eti tüketmenizi tavsiye ederim.

Ancak amaç kas kazanmak olsa da temiz bir büyüme için bu ürünleri çok yağlı tüketmemelisiniz. Vücudunuza ihtiyacı olmayan kalorileri almayın.

Protein kaynağının yanında düşük glisemik indekse sahip kepekli bulgur, esmer pirinç, kinoa, karabuğday, greçka ve basmatı pirinci önerebilirim. Miktarlar ise her zaman kişinin kas kütlesi ve vücut hormon fonksiyonlarına bağlı olarak değişiklik gösterir.

Tüm bunların yanında, lif ve yağ alımı oldukça önemlidir. Bu ihtiyacınızı zeytinyağlı salata veya sebzeden karşılayabilirsiniz. Öneri olarak ıspanak, kabak, patlıcan, barbunya ve şu an mevsimi olan fasulyeyi sayabilirim. Bu sebzeler potasyum, sodyum ve magnezyum gibi mineraller açısından oldukça zengindir.

ARA ÖĞÜN:

Yağlanmadan büyümek isteyen bireylere meyve önermiyoruz. Ancak "Ben psikolojimi desteklemek istiyorum, biraz yağlanarak büyümek benim için sorun teşkil etmiyor," diyen kişiler ara öğünde meyve tüketebilir. Hedefiniz kısa sürede yağ yakmak ve bir miktar da kas kazanmak ise tercihen meyve tüketilmesini önermem.

Bu noktada, devreye çiğ kuruyemişler girmekte. Ben 2-3 tane değil, bir avuç kadar çiğ badem, ceviz, fındık, fıstık, kaju gibi kuruyemişleri öneririm. Ayrıca, bu beslenme sisteminde en büyük problemlerden biri bağırsakların kilitlenmesi olduğundan, kuruyemişinizi kefir, probiyotik yoğurt veya ev yapımı yoğurtla tüketmenizi özellikle tavsiye ederim.

AKŞAM YEMEĞİ:

Akşam yemeğiniz öğle yemeğiyle hemen hemen aynı olmalı. Vücudu yağ almaya yatkın bireyler, bu öğünde karbonhidrat alımını düşürebilir. Tokluk hissi için bunun yerine sebze alımında artış sağlanması daha doğru olacaktır.

Beslenme düzeninizi mükemmel bir şekilde 7-10 gün boyunca uyguladınız ve antrenmanlarınızı aksatmadan yaptınız. Ben, danışanlarımın bu durumlarda kaçamak öğünler yemelerine izin veriyorum. Bir gün içinde tercihen kahvaltı veya öğle yemeği olmak üzere herhangi bir öğünde istediklerinizi yiyebilirsiniz. Ancak bu, ölçülü olmalıdır. Ardı ardına pizza, hamburger, tatlı yemek yerine pizza veya hamburgerden birini seçip, üzerine tatlınızı yemeniz sizi hem tatmin edecek hem de beslenme düzeninize bağlılığınızı tazeleyecektir.

Tokluk hissi için akşam yemeğinde daha fazla sebze tüketebilirsiniz.

Takviye Gıdalar

Profesyonel olarak spor yapan bireylerde, alınan gıdalar çeşitli sebepler yüzünden yetersiz kalabiliyor. Kişi vejetaryen veya vegan ise, yumurta, et, balık ve tavuk tüketemiyorsa ya da tüketebilmesine rağmen günlük planlarına uydurmakta zorlanıyorsa, böyle bir durumda ortaya çıkan protein açığını kapatmak gerekir. Ancak en önemli nokta, bu kararı kendi kendinize vermenizin oldukça yanlış olmasıdır. Kas kazanmak isteyen kişiye, protein, aminoasit, kreatin almaya yönelik tavsiye ön bilgi edinmeden yapılmamalıdır. Takviye gıdalar almadan önce kan parametresi, karaciğer enzimleri ve böbrek fonksiyon testleri kontrolü yaptırmalısınız. Bu kontrollerin sonuçlarına bakılarak, uygun olması durumunda kişiye takviye gıda tavsiyesi verilebilir.

Takviye gıdalar için gerekli koşullara uyuyorsanız, hipertrofi döneminde kreatin, arjnin, aminoasit, glutamin, BCAA ve omega-3 gibi takviyeler kullanabilirsiniz.

HACİM KAZANAMAMA SORUNU

Bazı vücut tiplerine sahip bireyler, çok yemelerine rağmen zor kilo alırlar. Bu durumda atılması gereken ilk adım, hormon fonksiyonlarını kontrol ettirmektir. Tiroide, metabolizma hormonlarına bakmak, burada yolunda gitmeyen şeyi saptamak gerekiyor. Örneğin, bazı kişilerin tiroit bezi çok hızlı çalıştığı için metabolizmaları da hızlı oluyor, yedikleri hızlı bir şekilde mideden geçtiği için bu tarz kilo alamama problemi oluşabiliyor.

Hormonlarla ilgili bir problem söz konusu değilse besinlerin tüketilme sırasıyla ilgili bir sorun mevcut olabilir. Örneğin, kilo almak isteyen biri ilk olarak çorbasını, salatasını tüketirken midesini bunlarla doldurduğu için eti, karbonhidrat türlerini tüketemiyor. Boş gıdaları aldığından, ihtiyaç duyduğu besinleri vücuduna gönderemiyor.

Bu durumlarda öncelikli olarak pilav, makarna gibi glisemik indeksi yüksek karbonhidrat türevlerinin tüketilmesini öneriyorum. Et, balık, tavuk grubunun ardından yer kaldıysa çorba ve salatanın tüketilmesi doğru sıralama olacaktır. Bu bireyler pilav, makarna ve meyveleri rahatlıkla yiyebilirler.

Yağ Yakma Süreci

Herkesin vücut yapısı farklı olduğundan, bu konuda söylenecekler de büyük ölçüde değişiklik gösterebiliyor.

Ancak yağ yakmak isteyen bir bireyin karbonhidrat alımını azaltmak zorunda olması tartışılmaz bir gerçektir. Yağ yakım sürecinde karbonhidrat alımının yüzde 35-40'lara inmesi gerekiyor. Bu süreçte spor performansınızda bir düşüş gözlemlemeniz normaldir. Performansınızı dengede tutmak ve aç kalmanızı önlemek için aldığınız karbonhidratların glisemik indeksinin düşük, kepek ve lif oranının yüksek olması gerekiyor. Yulaf, kinoa ve bulgur tüketebilirsiniz. Burada ortaya çıkan enerji açığını ise protein ve yağdan karşılayabilirsiniz. Sağlıklı yağ olarak enerjinizi artıracak avokado, ceviz, fındık ve zeytinyağı tüketebilir, öğünlere ve salatalara rahatlıkla ekleyebilirsiniz. Kafein alımında artışa gitmek ya da belirli aralıklarla kafein almak da enerji kaybınızı en aza indirmenize yardımcı olacaktır. Ancak unutmayın, burada en büyük etken antrenmandır. Antrenman performansınızı ve temponuzu düşürmez, enerjinizi yüksek tutarsanız güç kaybınız da en aza inecektir.

Halkımızın maalesef karbonhidrata ciddi bir düşkünlüğü var. Tatlıyı ve ekmeği çok seviyoruz, porsiyonları ise ayarlayamıyoruz. Kahvaltıda ekmek, arada tatlı, öğlen makarna ve akşam pilav derken ipin ucunu kaçırıyoruz. Tabii ki bunları tüketin ama günün bir öğünü tüketin; üç öğüne yaymayın. Sabah kahvaltıda ekmek yiyorsanız diğer öğünlerde makarna veya pilav yemeyin. Bir öğünde makarna veya pilav yiyecekseniz, sabah ekmek tüketmeyin. Kişiler yeterli miktarda yağ ve protein almayınca ciddi bir açık oluşuyor. Bu açığı da ekmek ve makarnayla kapatmaya çalışıyorlar. Bu, beslenme açısından yaptığımız en büyük yanlışlardan biri.

Bunun tam tersi olarak, kilo verme uğruna kendinizi aç bırakmanızı da tavsiye etmiyorum. Karbonhidratlar zararlı gıda maddeleri değildir ancak aralarında zararlı olanları da var; rafine şekerle yapılmış ürünleri, şeker içeriği yüksek ürünleri ve beyaz undan yapılan ürünleri beslenme listenizden çıkarmanız gerekiyor. Aslında iyi protein ve karbonhidrat kaynakları seçtiğinizde tokluk oranı da maksimum oluyor. Aç kalmak bu yüzden yapılan en büyük hata. Aç kalarak kilo vermeye çalışanların belli bir süre sonra bu kiloları fazlasıyla geri aldığını görüyorsunuz ki bu durumda kas kaybı da görülüyor. Metabolizma yavaşlıyor, kişi eskiden 2000 kalori yakıyorsa şimdi 1800 kalori yakıyor ve eskiden yediğinin aynısını yese de kilo almaya devam ediyor.

Dönem dönem de "intermittent fasting (aralıklı oruç)" gibi moda diyetler çıkıyor. Ancak ben danışanlarıma, yapmış oldukları beslenme sistemini ömür boyu sürdürebileceklerse devam etmelerini söylüyorum. Ancak beslenme sisteminiz 1 haftalık, 1 aylık gibi geçişler olan bir programsa hiç yapmamak daha iyidir çünkü bunun size yarardan çok zararı olur. Geçiş sırasında vücudunuz şaşırır ve eski beslenme düzenine döndüğünüzde buna alışık olmadığı için negatif, anormal tepkiler almaya başlarsınız. Aralıklı oruç zor da olsa tabii ki yapılabilir bir diyettir ancak devamlılık açısından sıkıntılar yaratır. Her zaman sürdürülebilirliği en yüksek olan beslenme düzenini seçin. Diyet yapmayın, hayat tarzınızı değiştirin.

Her şey bir yana, hiçbir besin kesinlikle tüketilmemeli diye bir şey yoktur. Belki alkol bu sınıfa girebilir ancak kırmızı veya beyaz şarap bile faydalı özellikler taşıyor. Örneğin şeker, beyin tarafından kullanılan bir gıdadır. Beş grama kadar şekeri beynimiz rahatlıkla kullanabiliyor. Hiçbir gıda için kesinlikle tüketmeyin denemez ancak en önemlisi por-

siyonuna dikkat etmektir. Fazla tuz, şeker ve beyaz un içeren gıdaları almamamız daha uygun olacaktır.

Tabii ki "hiçbir gıda" derken işlenmiş, paketli yiyecekleri kastetmiyorum. Boş kalori kaynakları olan bu yiyecekleri besinden saymıyor ve de kesinlikle önermiyorum. Kraker, diyet bisküvi gibi ürünleri asla tüketmeyin. Ancak çikolata birçok faydalı özelliğe sahip olduğundan, ara öğünde 30-40 gram gibi bir miktarda bitter çikolata alınabilir. Kakao testosteronu artırabildiğinden performansınızı da yükseltecektir. Ancak onu da bütün bir paket şeklinde değil, uygun porsiyonlarla tüketmek gerekir.

Antrenman ve Beslenme

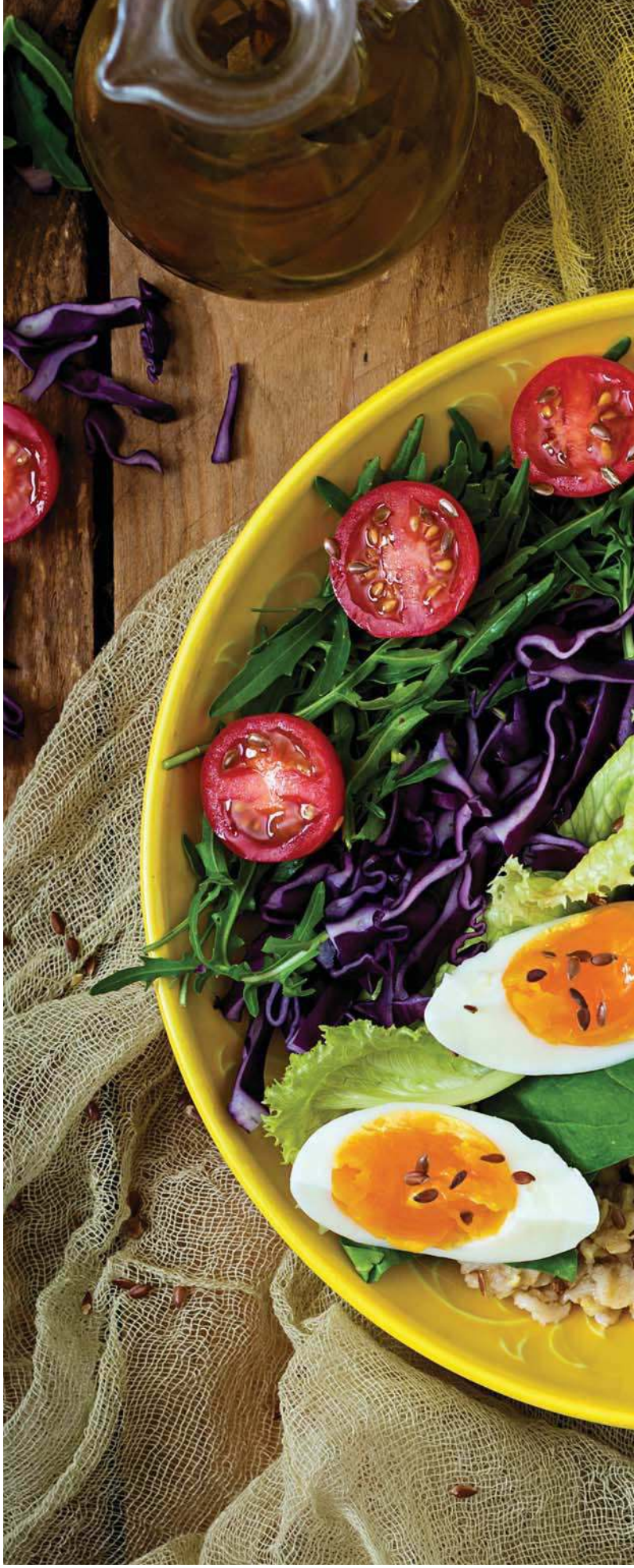
Hedefinize göre antrenman saatlerinizi ve beslenmenizi de farklı şekillerde ayarlayabilirsiniz. Amacınız maksimum yağ yakımı sağlamaksa ve nabızla ilgili sorununuz, kalp hastalığı, tansiyon, aile geçmişinde kalp hastalığı görülme durumu veya bu zamana dek geçirilmiş önemli bir sağlık probleminiz yoksa antrenmanı sabah aç bir şekilde yapabilirsiniz. Ancak sabah karnınız açken yapacağınız sporu, güvenli olması adına antrenör gözetiminde yapmanızı özellikle öneririm.

Sabah antrenmanı herkese uygun değildir, bazı kişiler antrenmanı iyi bir performansla tamamlamakta sorun yaşar. Bu durumda, yemeğinizi yedikten iki saat sonra antrenman yapabilirsiniz. Her ne kadar kana hızlı karışan ürünler tüketilse de vücudun kendi döngüsü içinde sindirimi 1,5-2 saati buluyor. Peki, neden sindirim sürecinin tamamlanmasını bekliyoruz? Antrenman sırasında, vücudunuzun kan akışını çalıştığınız kas grubuna yönlendirirsiniz. Bitmeyen bir sindirim süreci demek, kan akışının midede gerçekleşen sindirime yönelmesi ve kaslarda gerekli kan dolaşımının sağlanmaması demektir. Bu da antrenman veriminizde düşüşe yol açar. Bu nedenle kahvaltıdan 1,5-2 saat ve öğle veya akşam yemeğinden 2-2,5 saat sonra spor yapmanız uygun olur.

Sporda maksimum performans elde etmek için uyuduğunuz dakikadan spora kadar geçirdiğiniz her saniyenin kusursuz planlanması gerekiyor. Yanlış beslenme, uykusuzluk gibi faktörler güç ve performans düşüklüğünün ana sebeplerindendir. Tüm bunlara dikkat etmeyip spordan önce enerji barı ya da bir enerji içeceğiyle durumu toparlamaya çalışıyorsanız, bir problem var demektir. Ancak her şey yolunda gitmesine rağmen enerji düşüklüğünüz varsa, filtre kahve, espresso gibi kafein kaynağı içecekler ve hurma gibi kana hızlı karışan ancak şekeri daha yavaş düşüren bir meyve tüketebilirsiniz. Ek olarak bir iki parça kuruyemiş de tüketebilirsiniz.

Pilates, ağırlık çalışmaları, crossfit, koşu gibi kendi tercihiniz olan herhangi bir sporu yaptıktan sonra hemen yemek yemeye geçmelisiniz. Sporda yıpranan kaslarınız, onarım için hızlı bir şekilde beslenmek ister. Antrenman sonrası 45 dakikalık "altın pencere" dediğimiz bir süreç vardır. Bu süreçte karbonhidrat ve protein kombinasyonundan oluşan bir öğün tüketmeniz gerekir.

Tüm bu beslenme önerilerini izlediğinizde, haftanın 4 günü spor yapıyorsanız kalan 3 günde beslenme düzeninizde pek de değişiklik yapmanıza gerek kalmaz. Spor yapılmayan günlerde alınan fazla karbonhidrat ve protein, vücudun spor sonrası toparlanma sürecinde kullanılabiliyor. Ancak yağlı bir vücut yapısına sahipseniz, spor yaptığınız gün ile spor yapılmayan gün arasında kalori farkı oluşturabilirsiniz. Spor yapmadığınız günlerde kalori alımınız bir miktar daha düşük olabilir.



"Yapmış olduğunuz beslenme sistemine, onu ömür boyu sürdürebilecekseniz devam edin."

Uzman Diyetisyen Cenk Özyılmaz Ne Öneriyor?

Uzun Mesafe Koşucuları

Bu sporcular ne kadar iyi beslenirlerse beslensin, ne kadar yüksek glikojen deposuna sahip olurlarsa olsun, koşu içinde kan şekerleri düşecektir. Bu nedenle koşu esnasında takviye almadırlar. Bu takviyelerin kana hızlı karışan gıdalar olması, antrenmanın devamı için elzemdir. Bu, 5 dakikada kana karışan Dekstroz tablet veya 15 dakikada karışan Enerjel olabilir. Daha doğal beslenmek isteyenler, glisemik indeksi yüksek olan üzüm, incir, muz gibi meyveleri tercih edebilirler.

Koşu öncesindeki beslenme de oldukça önemlidir. Koşucuların parkura önceden yükleme yaparak, glikojen depolarını doldurarak gitmeleri gerekiyor. Bunun için de koşudan önce bulgur, esmer pirinç, yulaf ezmesi gibi glisemik indeksi düşük karbonhidratlar tercih etmeleri en doğrusu olacaktır.

Crossfit ve Fonksiyonel Antrenmanlar

Crossfit gibi sporlarda "sıfırı tüketme" denilen bir olay vardır. Çok yoğun bir antrenman yapılır ve çok yüksek efor sarf edilir. Bu durumda vücudunuzda ciddi anlamda açlık oluşabilir. Bu durumu düzeltmenin püf noktası ise daha fazla yağ tüketmektir. Bu tarz sporlar yapan atletler, yazıda bahsettiğimiz sağlıklı yağ kaynaklarından mutlaka tüketmelidirler.

Çokbilmiş sağlık delileri için

KEMİK SUYU

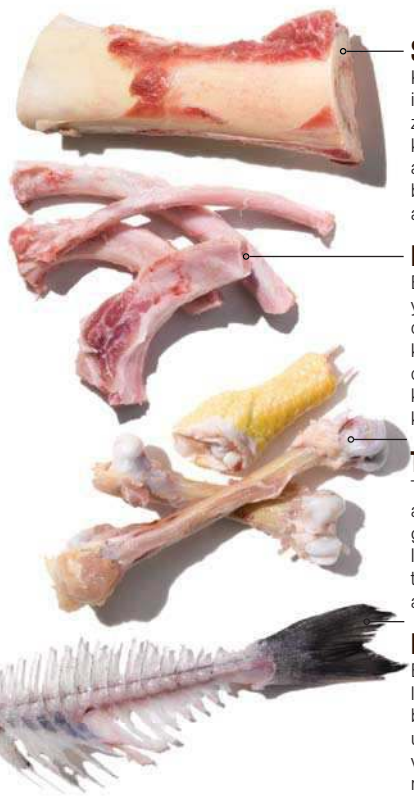
Ölüyü dirilten meşhur güçleri çok abartılmış olsa da bu hayvansal ürün kendi dirilişini yaşıyor. *MH* kemik suyunun faydalarını klişelerden ayırıyor.

01 DOĞAL SELEKSİYON

Yeşil sebze suyunun çok övülen sebzelerin özü olması gibi, kemik suyunun da hayvansal ürünlerin daha sindirilebilir bir formdaki besinsel konsantresi olduğu iddia ediliyor. Ancak barlardaki tüm başarılı (veya başarısız) kavgacı tiplerin de katılacağı üzere, hangi kemiği seçeceğini bilmek önem taşır. Buna göre tercih yapın.

02 NE VARSA TENCEREYE ATIN

Kemik suyu yapmak için gerçekten ihtiyacınız olan tek şey kapağı olan bir tenceredir. Ancak kemikleri küçültmek için doğrarken ağır bir et satırı işinize yarayacaktır. Paslanmaz çelikten bir süzgeç ise içimi kolay bir kemik suyu kaynatmak isteyenlere fayda sağlar. Neyse ki kemik suyunun faydalarından yararlanmayı hafta sonuna veya dışarı çıkamadığınız yağmurlu günlere bırakmanıza gerek yok; programlanabilir bir yavaş pişiriciyle, yaptığınız kemik suyunun sırf işten sonra spora gitmeyi tercih ettiğiniz için buharlaşıp uçmasından korkmadan mutfağınızdan ayrılabilirsiniz. Alternatif olarak, Good+Simple'ın yaratıcıları Jasmine ve Melissa Hemsley de düdüklü tencere (basınçlı bir pişirici) öneriyor. Bu ürün hazırlama sürenizi üç saate kadar kısaltabilir; daha yüksek basınç altında pişirmek besin değerlerinin daha hızlı salınmasını sağlar. Size de hızla elde edeceğiniz bolca kemik suyu kalır.



SIĞIR

Kas inşası, fazladan ağırlığı desteklemek için eklemlerinizi daha fazla çalışmaya zorlar. Kas kazandıkça kaynatacağınız inek kemiklerinden glukozamin ve kondroitin alırsınız. Almanya'da yapılan bir araştırma, bu maddelerin eklem gücü ve mobilitenin artmasına yardımcı olduğunu gösteriyor.

KUZU

Büyükbaş hayvanlar kadar ilaç ve gdo'lu yem gibi maddelere maruz kalmadığından daha sağlıklı olabilir. Kuzuların incik ve kaval kemikleri, ilik miktarının en yoğun olduğu yerlerdir ve bu yüzden kolajen kaynağıdır. Mümkünse genç hayvanların kemikleri tercih edilmelidir.

TAVUK

Tavuk suyunun "besleyici" olduğunu anlıyoruz. Bunu umursamıyor değiliz ancak gerçekten bir anlamı olan kelimelere yakınlık göstermeyi tercih ederiz. Bağışıklık sisteminizin iyi durumda kalmasını sağlayan antienflamatuar bileşen karnosin gibi…

BALIK

Beyni güçlendiren DHA ve EPA ile dolu balık suyu, dört seçenek arasında en yüksek besin değerine sahip olan olabilir. Ayrıca en ucuz ve hazırlaması en kolay olanı; dil balığı veya pisi balığı gibi düz balıkların hazırlanması yalnızca 40 dakika alıyor. Morina balığı ve levrek ise beş saatten sonra hazır oluyor.

03 İLİK ZAFERLERİ

Kemik suyu, tüm sadeliğiyle hızlı (ve hesaplı) kas kazanımının formülüdür. Ancak Hemsley'lerden bu tariflerin de gösterdiği gibi, o kadarıyla yetinmek zorunda değilsiniz. Kemik suyunuz çorbalar, yahniler ve ramen gibi diğer yemekler için oldukça besleyici bir temel malzeme olabilir. Kemikleri ne kadar kaynatırsanız kemik suyu da o kadar güçlü ve besleyici olacaktır. Not: Bir tarifte "kemik suyu" yazıyorsa Sade Kemik Suyu adlı tarifi kullanın.

SADE KEMİK SUYU

MALZEMELER

Kemikler
Biraz limon suyu veya elma sirkesi
Su
Defne yaprakları (isteğe bağlı)

YAPILIŞI

Kemikleri limon suyu veya elma sirkesi ve birkaç defne yaprağıyla tencereye ekleyin. Üzerini 5 cm geçecek şekilde soğuk su ekleyin ve kaynatın. Ardından hafif kaynamaya bırakın. Kapağı kapatın ve altı ila 12 saat boyunca bu halde bırakın, üzerine yükselen köpükleri alın. İşlem tamamlandığında kemik suyunu süzün ve ister hemen kullanın, isterseniz de saklamadan önce soğumaya bırakın. Kemik suyu buzdolabında bir hafta kadar dayanacaktır.

ENERJİ VEREN KEMİK SUYU

1 KİŞİLİK

300 ml kemik suyu
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil veya yarım çay kaşığı toz zencefil
Yarım çay kaşığı toz zerdeçal
Bir tutam acı toz kırmızıbiber
Sıkılmış limon suyu
Bir tutam deniz tuzu

YAPILIŞI

Bu tarif için daha önce bahsettiğimiz bağışıklığı güçlendiren özellikleri sebebiyle tavuk suyu kullanmanızı öneriyoruz. Tavuk suyunu zencefille birlikte tencereye ekleyin ve kaynatın. Ardından birkaç dakika boyunca hafif kaynamaya bırakın. Suyu kâseye aktarın ve tavuk suyunuzun soğuk algınlığını yenen özelliklerini daha da güçlendirmek için zerdeçal, acı toz biber, limon suyu ve tuzu da karıştırın.

ZENCEFİLLİ MİSO KEMİK SUYU

2 KİŞİLİK

600 ml kemik suyu
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
2 çay kaşığı pastörize edilmemiş miso macunu
2 yumurta (isteğe bağlı)
Tat vermesi için deniz tuzu
Sıkılmış limon suyu
Pul biber (isteğe bağlı)

YAPILIŞI

Kemik suyunu bir tencerede kaynatın ve ardından birkaç dakikalığına hafif kaynamaya bırakın. Ocağı kapatın ve zencefili tencereye rendeleyin, miso macununu da ekleyin. Dilerseniz ekstra 12 gram proteinden yararlanmak için iki yumurta kırın. Pürüzsüz olana dek karıştırın, bir kâseye dökün ve deniz tuzu ile limon suyunu da karıştırın. Son olarak pul biberlerle süsleyip kemik suyunuzu hüpletin. Miso kasları!

MAŞ FASULYELİ KEMİK SUYU

6 KİŞİLİK

550 gram maş fasulyesi
1,5 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
İyice dilimlenmiş soğan
2 adet dilimlenmiş zencefil
4 diş kıyılmış sarımsak
400 ml Hindistan cevizi sütü
750 ml kemik suyu
400 ml tamari sosu
Tat vermesi için karabiber
6 avuç dolusu yeşillik

YAPILIŞI

Maş fasulyelerini bir gece önceden iki katı suda bırakın. Yağı ısıtın ve soğan, zencefil ve sarımsakları sekiz dakika boyunca veya soğanlar yumuşayana dek soteleyin. Suyunu süzdüğünüz maş fasulyelerini, Hindistan cevizi sütünü, kemik suyunu ekleyin, ardından fasulyeler pişene dek, 60 dakikaya kadar yavaş yavaş kaynatın. Tamari ve karabiberi ekleyin. Yeşillikleri doğrayın, ekleyin, yumuşayana dek yavaşça kaynatın. Süper türlünüz servise hazır.

KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN

Bu üç yolla kemik suyu sizi daha fit ve daha mutlu yapabilir.

Mataranıza Doldurun

Ağırlık çalışıyor musunuz? Tabii ki de evet! Kemik suyunun içindeki jelatin, proteini artıran bir özellik gösteriyor, yani proteinin biyoyararlanımını artırıyor. Spor çantanıza biraz kemik suyu koyun ve antrenman sonrası protein shake'inizi içtikten sonra eve giderken yolda yudumlayın.

Bağışıklığınızı çorbayla güçlendirin

Çoğu insan, soğuk algınlığına yakalandığında bitki çaylarına sarılıyor. Bunun yerine bir bardak kemik suyunu tercih edin. İçine zencefil ve normalde çayınıza asla katmayacağınız sarımsak ile kekik gibi nezleyi kovan diğer ürünleri de koyabilirsiniz.

Midenizle dost olun

İnsanların meyve-sebze sularıyla detoks yapmasının bir nedeni de sindirim sistemlerini dinlendirmektir. Ancak limonlu suya mahkum değilsiniz. Kemik suyunun lif oranı düşüktür, bu da onu aynı derecede hafif kılar ve jelatin de sindirim sisteminizin onarımına yardımcı olur.

Ketozisin Vücudunuzun Yağ Yaktığını Gösteren 4 Belirtisi

İster inanın, ister inanmayın ama kötü kokan nefes iyi bir işaret. Derleyen: Saide Tokuç

Ketojenik diyet, yüksek yağ, düşük karbonhidrat alınan, son zamanlarda adını duyurmuş bir beslenme planıdır.

Karbonhidrat alımını azalttığınızda, vücudunuz enerji sağlamak amacıyla depolanan yağı yakar.

Ketojenik duruma (ketozise) girmek pek kolay değildir ancak ketozisin dikkat etmeniz gereken, yaygın dört işareti vardır.

Kilo verme hikâyeleri okuyor veya beslenme odaklı Instagram hesaplarını dikkatle takip ediyorsanız, büyük olasılıkla ketojenik diyeti öven insanlarla karşılaşmışsınızdır: Kilo vermenize yardımcı olabilecek yüksek yağ, orta düzeyde protein ve düşük karbonhidrat alınan beslenme planı.

Diyetin amacı ise vücudunuzun yakıt olarak tipik enerji kaynağı karbonhidrat yerine yağ yakmaya geçtiği ketozise ulaşmaktır.

Vücutlarımız enerjilerini genellikle un, tahıllar, sebzeler ve meyveler gibi karbonhidratlı yiyecekler formundaki glukozdan karşılar. Ancak keto diyetinde karbonhidrat alımınızı ciddi bir şekilde düşürdüğünüzde, vücudunuz enerjisini depolanmış yağdan karşılamaya başlar. Karaciğeriniz yağı keton denilen asitler oluşturmak için kullanır ve bu ketonlar kan akışınıza geri salınarak enerji olarak kullanılır.

Ancak Lenox Hill Hastanesi'nden lisanslı diyetisyen Melanie Boehmer, ketozise ulaşmanın her zaman kolay olmadığını söylüyor.

"Bazen insanlar ketozise girmek için çabalıyor ve bocalıyorlar ancak karbonhidrat alımlarını yeteri kadar azaltmıyorlar," diye açıklıyor. Diğer bir durumda ise diyet yapanlar kaçamak bir günle (cheat day) ketozisten çıkıyor. Boehmer, ketoziste kalmak için günde 20-30 gram karbonhidrat alımını sürdürmenizi öneriyor.

Peki, yağ yakma moduna ulaştığınızı nereden bileceksiniz? Neyse ki, ketozisin dikkat edebileceğiniz bazı yaygın işaretleri var.

Bu işaretler, vücudunuzun ketozise girdiği iki hafta içinde belirme eğilimi gösterir ancak beslenme planınızı düzgün bir şekilde takip ediyorsanız belirtiler kısa sürede kaybolur. Vücudunuz yeni yağ yakımı hâline uyum sağladığında işaretler kaybolmalıdır. Herhangi bir belirti üç haftadan daha uzun süre kalırsa bu, çok fazla karbonhidrat yediğinizin ve sürekli olarak ketozise girip çıktığınızın bir işareti olabilir.

İşte, ketozisin dört yaygın işareti:

1 NEFESİNİZ VE VÜCUDUNUZ KÖTÜ KOKUYOR

Ketozis, bel ölçünüz için iyi ancak sosyal hayatınız için kötü olabilir. En azından kısa süre için, çünkü kötü kokan nefese ve daha çok kokan tere neden olur.

Vücudunuz enerji olarak kullanmak üzere yağı parçalarken yan ürünler oluşturur, bunlardan biri ise asetondur. Evet, oje çıkarıcılarda bulunan aynı aseton… Boehmer, bu atığın idrar, ter ve nefes yoluyla atıldığını söylüyor. Peki, koku ne kadar kötü oluyor?

"Meyvemsi bir koku olarak tanımlanıyor ancak iyi bir anlamda değil," diyor Boehmer.

Uzmanlarımız koku kaybolana dek sık sık dişlerinizi fırçalamanızı ve şeker içermeyen nane şekerleri kullanmanızı öneriyor.

2

YAŞAMAK İÇİN GEREĞİNDEN FAZLA YORGUNSUNUZ

Vücudunuz yeni, düşük karbonhidratlı düzene alışırken büyük olasılıkla yorgun düşeceksiniz. Boehmer, vücudunuzun enerji sağlamak için yağ yakmaya alıştığı ilk birkaç haftada yorucu aktivitelerden kaçınmanızı öneriyor.

"Geri çekilin ve düşük yoğunlukta çalışın," diyor. "Ketozise girmeye çalışırken yarı maraton koşmaya karar vermek, pek de iyi bir fikir olmasa gerek."

İki haftadan sonra daha enerjik hissetmeye ve alışıldık fitness rutininize dönmekle ilgili sorun yaşamamaya başlarsınız.

3

ACI VEREN KRAMPLAR YAŞIYORSUNUZ

Boehmer, karbonhidratı azaltmanın elektrolit ve mineral dengenizi bozabileceğini, yani potasyum, sodyum ve magnezyum eksikliği yaşayabileceğinizi açıklıyor. Bu üçü de kramplaın önlenmesine yardımcı olur, bu yüzden onlar olmadan biraz acı çekebilirsiniz.

Her ne kadar keto fanatikleri peynir ve dana bacon gibi yozlaşmış yiyeceklerle beslenme konusunda heyecanlansa da diyetisyen, yeterli minerali aldığınızdan emin olmak için bolca kabuklu yemiş ve çekirdek, avokado, yeşillikler ve yağlı balıklar yemenin önemini vurguluyor.

4

TUVALETTE SORUN YAŞIYORSUNUZ

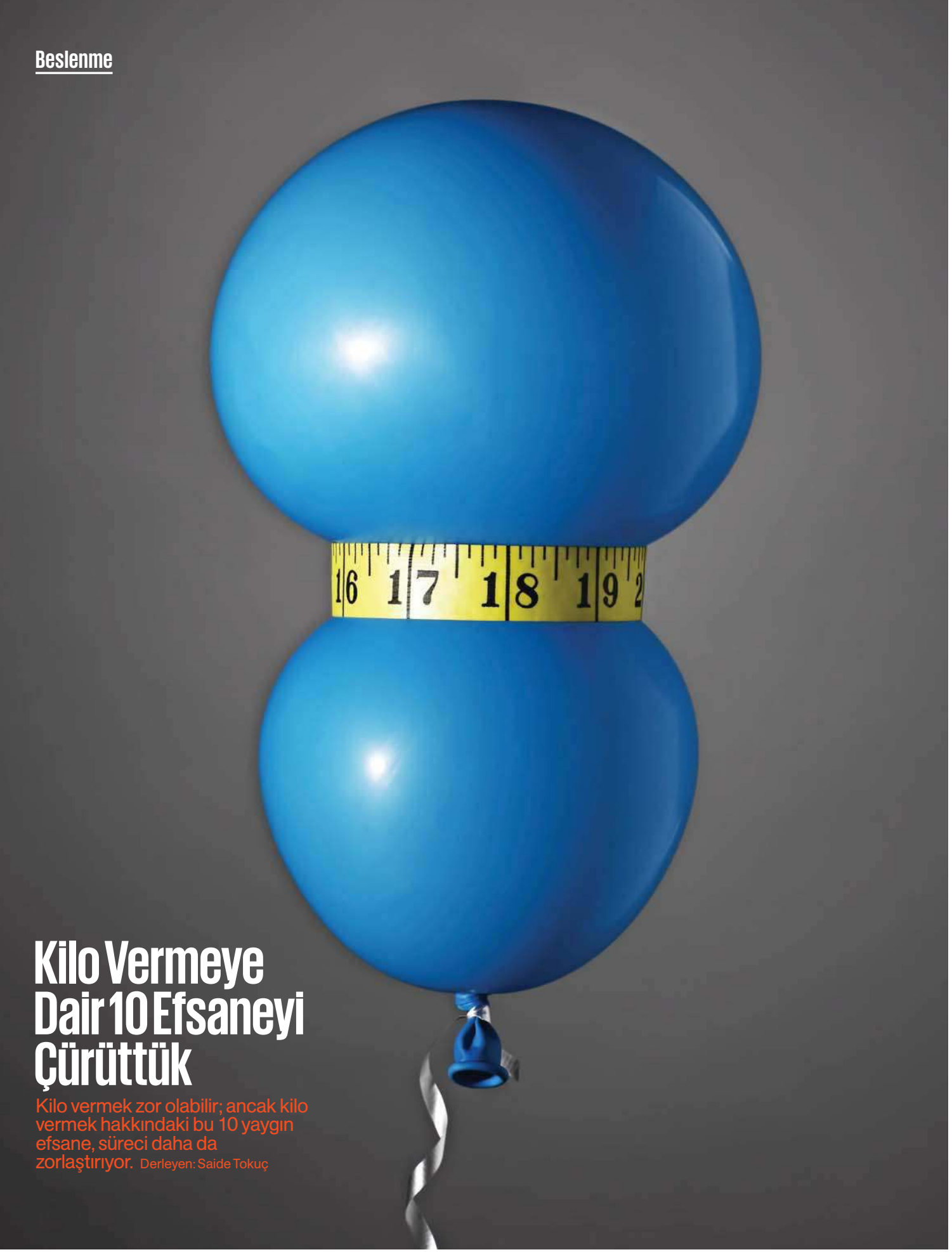
Keto diyet yapanlar, genellikle iki sebepten dolayı kabızlık yaşıyor. İlki, yulaf gibi karbonhidrat ağırlıklı ancak düzenli tuvalete çıkmanızı sağlayan lifli yiyecekleri yeteri kadar tüketmemelerinden kaynaklanıyor. İkincisi ise karbonhidratların enerji olarak kullanılmak üzere su içeriği yüksek olan glikojene dönüştürülmesi, karbonhidrat tüketmediğinizde ise vücudunuzdaki su miktarı azaldığından tuvalete çıkmanızın zorlaşmasıdır.

Bununla savaşmanın en iyi yolu, tükettiğiniz karbonhidrattan en iyi şekilde faydalanmaktır.

Boehmer, "Karbonhidratınızı nişasta içermeyen sebzelerden ve bol lifli yiyeceklerden karşılamalısınız," diyor. Karnabahar, brokoli ve yeşillikler oldukça iyi bir tercih olur.

Bu hoş olmayan yan etkileri en aza indirmenin en iyi yolunun, ne olursa olsun diyete bağlı kalmak olduğunu belirtiyor Boehmer.

"Bu beslenme planına kendinizi adayacaksanız, tam olarak adamalısınız," diyor. "Karbonhidratlarınızı [günlük olarak] 20 ve 30 gram arasında tutun."



Kilo Vermeye Dair 10 Efsaneyi Çürüttük

Kilo vermek zor olabilir; ancak kilo vermek hakkındaki bu 10 yaygın efsane, süreci daha da zorlaştırıyor. Derleyen: Saide Tokuç

Kilo vermeye dair yanlış bilgilerin çokluğu, konuyu yönlendirmesi zor kılıyor. Kilo kaybının temel prensipleri basit olsa da uzmanlar sıklıkla süreci olması gerekenden daha zor bir hâle getiriyor.

The Four-Pack Revolution: How You Can Aim Lower, Cheat on Your Diet, and Still Lose Weight and Keep it Off kitabından yapılan bu alıntıda, yazarlar Chael Sonnen ve Ryan Parsons, inanmayı bırakmanız gereken, en çok öne çıkan 10 kilo kaybı efsanesinden bahsediyorlar.

1 KALORİ KALORİDİR.

Vücudunuz farklı yiyecekleri farklı şekillerde metabolize eder. Proteinler, yağlar ve karbonhidratlar, açlığınızda, kan şekerinizde ve hormonal tepkilerinizde çeşitli etkilere sahiptir. Bir kalori protein, bir kalori şekerle aynı değildir. Örneğin, 250 kalori ızgara tavuk göğüs eti metabolizmanızı hızlandırır, iştahınızı ve açlığınızı azaltır ancak 250 kalorilik bir kutu kola kan şekerinizi çok yükseltecektir ve modunuzu ve enerji seviyelerinizi etkileyebilir. İşlenmemiş, doğal kaynaklardan gelen kaloriler genellikle rafine, işlenmiş yiyeceklere göre daha doyurucudur.

2 KİLO VERMEK DOĞRUSAL BİR SÜREÇTİR.

Gün içinde kilonuz ne zaman tartıldığınıza, ne kadar su tuttuğunuza ve kısa süre önce yediğiniz yiyeceğin türüne göre birkaç kilo oynayabilir. Sağlıklı, uzun vadeli bir kilo kaybı planını izlediğinizde, kilonuz ufak kilolar aldığınız dönemlerle ve nadiren platolarla birlikte genel olarak azalma eğilimi gösterecektir. Bu yüzden, tartının çabanızı fark etmesi birkaç gün alırsa şaşırmayın.

3 TAKVİYE GIDALAR KİLO VERMENİZİ SAĞLAR.

Kilo verme hapları genellikle etkisizdir ve paranızın boşa harcanmasıdır. Bilgi içerikli reklam size beslenme düzeninizi değiştirmeden kilo verebileceğinizi söylüyorsa sizce de bu, doğru olmak için fazla iyi bir teklif değil mi? Oyuna gelmeyin.

4 KİLO VERMEK BİYOLOJİYLE DEĞİL, İRADEYLE İLGİLİDİR.

Kilo verme veya alma yeteneğinizi hayat tarzınız ve genetiğiniz etkiler. Yalnızca iradeye güvenirseniz savaşı kaybedersiniz. Değişimi sürdürmenin tek yolu, kişiliğinize ve doğal eğilimlerinize uyan bir şekilde vücudunuzla çalışmaktır.

5 DAHA AZ YEMELİ VE DAHA ÇOK EGZERSİZ YAPMALISINIZ.

İlk bakışta, bu tamamen mantıklı ve doğru geliyor ve büyük ihtimalle de öyle. Ancak bu tavsiye dar bir bakış açısıyla sunuluyor ve kilo almaya etkisi olan diğer faktörleri ihmal ediyor. Stresinizi yatıştırmak için yiyorsanız veya hiç düzenli olarak egzersiz yapmadıysanız bu, alışkanlıklarınız ve hayat tarzınızda bir değişimi gerektirir. Bu duygusal ihtiyaçları karşılamak için size daha sağlıklı bir hayat tarzı sunacak yeni yollar bulmanız gerekecektir. Bu, parası olmayan birine "daha fazla para kazanmasını" tavsiye etmek veya depresyonda olan birine "mutlu olmasını" veya "kafasına takmamasını" söylemek gibidir. Bu kadar kolay olsaydı, hepimiz fit bir vücuda sahip olurduk.

6 KARBONHİDRATLAR SİZİ ŞİŞMANLATIR.

İnsanlar uzun zamandır karbonhidrat tüketiyor. Karbonhidratları, özellikle de şekeri azaltmak kilo vermenize yardımcı olacaktır ancak yine de beslenme düzeninizde öncelikle nişastalı olmayan sebzelerden ve baklagillerden gelen sağlıklı karbonhidratlara ihtiyacınız var. Düşünün: Daha az ekmek ve makarna, daha çok baklagiller ve su yönünden zengin sebzeler.

7 YAĞLAR KÖTÜDÜR.

Ne yazık ki yağların senelerdir kötü bir şöhreti var. Doğrusu, çok fazla yemediğiniz sürece yağlar sizi şişmanlatmaz. Bu temel besin, yiyeceklerin tadını güzelleştirir ve vücudunuzun etkili bir şekilde işleyebilmesi için oldukça gereklidir. Ancak iyi ve kötü karbonhidratlar olduğu gibi, yağlar da iyi ve kötü diye ayrılabilir. Yarım avokado, aynı miktarda rafine bitkisel yağdan çok daha farklıdır.

SABAHLARI KÜÇÜK BİR MİKTAR PROTEİN, GÜN BOYUNCA AYAKTA KALMANIZA YARDIMCI OLACAKTIR.

8 KİLO VERMEK İÇİN KAHVALTI ETMEK ZORUNLUDUR.

Büyük olasılıkla uyandığınızda aç hissedersiniz. Son yemeğinizden bu yana neredeyse 10 saat geçmiştir, o yüzden yemelisiniz! Sabahları küçük bir miktar protein, gün boyunca ayakta kalmanıza yardımcı olacaktır. Kalktığınızda pek de iştahı olmayan insanlardan biriyseniz bu o kadar da büyük bir sorun değil. Ancak daha sonra sağlıklı bir şey yemeye hazır olun. Bir sandviç almak veya ofis masanızda atıştırmakla bunu geçiştiremezsiniz.

9 DİYET YAPMAK GAYET ETKİLİDİR.

Şimdi bu efsaneyi inceleyelim. Nasıl yediğinizi değiştirmeniz, vücudunuzu değiştirmek için besbelli en önemli unsurdur. Ancak burada tartıştığımız nokta, "diyet yapmak", yani kendinizi belirli bir yeme düzeniyle sınırlamak. Herhangi bir diyeti uyguladığınızda kilo verme olasılığınız oldukça yüksektir; ancak problem, bu hayat tarzını sürdürmekte. Diyet yapan insanların yüzde 85'i, 12 ay içinde kaybettiği tüm kiloları geri alıyor. Bu yüzden diyet yapmak etkilidir; ama sadece belli bir süre için. Ancak yeni fiziğinizi plajdaki bir hafta sonundan daha uzun süre için korumak istiyorsanız, okumaya devam etmelisiniz.

10 "DİYET" YİYECEKLERİ SİZİN İÇİN İYİDİR.

Paketin önündeki büyük, kalın harflerle yazılmış klişe pazarlama sözleri yerine besin değerleri etiketlerini okumayı öğrenin. Yüksek oranda doğal olmayan içerik barındıran yiyeceklerden kaçınmak iyidir. Bazıları doğal veya organik olarak etiketlendirilen, düzenli olarak tükettiğiniz diyet yiyeceklerin ve içeceklerin içinde ne kadar şeker, katkı maddesi ve sağlıksız yağ olduğunu görseniz şaşırabilirsiniz.

E vitamini ve çinko bakımından zengin olan fıstık ezmesini bir mutfak robotu yardımıyla evde kolayca hazırlayabilirsiniz.

Süper Yiyecek Olduğunu Fark Etmediğiniz 7 Malzeme

Sağlıklı bir alışveriş sepeti arayışında tüm paranızı harcamanıza gerek yok. Derleyen saide tokuç

1 HAŞLANMIŞ FASULYELER

Öğrencilik hayatının vazgeçilmezi bu ürün, mükemmel bir lif ve protein kaynağı olmasının yanı sıra, erkeklerin en büyük katillerinden biri olan prostat kanserini önleme savaşınızdaki büyük destekçinizdir. Bir konserve açarak hem kanserden kaçının hem de uygun fiyatlı protein ve lifin tadını çıkarın.

2 SARIMSAK

Bu madde besinsel açıdan sizi aydınlatacak: Yemeklerinize sarımsak eklemek, sağlığa faydalarını artırmanın en kolay yoludur. *Journal of Nutrition*, ne kadar çok sarımsak yerseniz mide kanserine yakalanma riskinizin o kadar düşeceğini keşfetti; aynı zamanda sarımsak, erkeklerin her yıl yakalandığı soğuk algınlığı sayısını azalttığı kanıtlanan harika bir doğal antibiyotik kaynağı.
Ek olarak, belirli bölgelere olan kan dolaşımını geliştiriyor oluşu da onu yatak odanızdaki Viagra'ya doğal bir alternatif yapıyor. Ancak önce dişlerinizi fırçalamayı sakın unutmayın.

3 YULAF

Basit yulaf lapası kâseniz sıradan bir kahvaltı tercihi gibi görünebilir ancak gerçekte yağı azaltma, kan basıncını düzenleme ve diyabeti yenme kabiliyeti olan besleyici bir güç merkezidir. Yulaflar, sindirimi yavaşlatarak, aksi takdirde yağ üretecek ve Tip 2 diyabet riskinizi artıracak insülin seviyelerindeki ciddi yükselişlerin yaşanmasını önleyen çözünebilir lif içerir. Ayrıca uykunuzun kalitesini artıran magnezyum yönünden zengindir ve *American Journal of Hypertension*'a göre, kan basıncının düzenlenmesini sağlamak için damarları gevşetir. Kahvaltının günün en önemli öğünü olduğunu size söylemiştik.

4 FISTIK EZMESİ

Doğalını tercih ettiğinizde çocukluğunuzun bu favorisi, kabuklu yemişlerin tüm besleyici faydalarını daha düşük bir fiyatla size sunuyor. Harika bir sağlıklı yağ kaynağı olmasının yanı sıra sabahın ilerleyen saatlerinde atıştırmalık olarak bir iki pirinç patlağına bolca süreceğiniz fıstık ezmesiyle sağlıklı miktarda E vitamini ve çinko alırsınız. *JAMA*'da yayımlanan araştırmaya göre, E vitamini kardiyovasküler hastalıktan ölme riskinizi yüzde 24 azaltır. Çinko da depresyonun etkilerinde azalmayla ilişkilendirilmiştir. Vücudunuzu ve beyninizi geliştirmenin harika yolu fıstık ezmenizden geçer.

5 DONMUŞ SEBZELER

Tazesi en iyisi, değil mi? Aslında öyle olmak zorunda değil. Chester Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, dondurma işlemi besin değerlerinin kaybolmasını önlediğinden, aslında süpermarketlerin donmuş ürün bölümünün taze ürünlerden daha çok antioksidan içerdiğini keşfetti. Sebzelerdeki C vitamini gibi antioksidanlar kansere sebep olan serbest radikalleri temizlemesiyle bilinirken, *Archives of Internal Medicine*'de yayımlanan bir çalışmada, dondurulmuş yeşilliklerde dört kat daha fazla bulunduğu öğrenilen bir antioksidan olan beta karotenin de yaşlandıkça yaşadığınız bilişsel düşüşü yavaşlatma gücü olduğu keşfedildi. Bu süper yiyecek aperatiflerini soğuk dolaplardan masalara getirmenin zamanı geldi.

6 KONSERVE TON BALIĞI

Son zamanlarda çok fazla kırmızı etin besin değeri açısından ateş hattında oluşuyla, yüksek proteinli bu alternatif, mükemmel bir hazır öğle yemeği içeriği sunuyor. Büyük bir konservesi, günlük tavsiye edilen protein alımınızın yüzde 56'sını (gerçekten de kaslarınız için bir yakıt) ve ayrıca bol miktarda balık yağları ve Kaliforniya Üniversitesi'nin sağlıklı HDL kolesterol seviyelerini korumanıza yardımcı olduğunu keşfettiği bir vitamin olan niasin içeriyor. Yalnızca, ayçiçek yağlı değil, light konservelerden aldığınızdan emin olun. Alacağınız bol miktarda omega-3 kalbinize iyi gelecektir.

7 YUMURTALAR

Siz yumurtayı sabah yemeyi sevseniz de yumurtalar düşük kalorili, yüksek proteinlidir ve *Nutrition and Food Science* dergisine göre D vitamini ve kolin gibi sağlığa faydalı besin değerleriyle doludur. Güneş ışığı vitamininin kan basıncını ve vücut yağ oranını azalttığı kanıtlanmış. Kolin de alkol aldığınız bir geceden sonra karaciğerinizi düzeltmesiyle biliniyor. Yani bilim, yumurtaların alkol sonrası hangover etkisinin çaresi olduğunu kanıtlıyor.

TÜRKİYE'NİN TEK KOŞU DERGİSİ

GROUP

YAZ SAYISI BAYİLERDE

4.500 METREDE AŞK DERSLERİ

Bu yaz atılacağınız küçük bir macera, ilişkinizi yeni zirvelere taşıyabilir.

Taylor Rees buzlara tutundu. Ayağı kaydığı an kendini boşlukta bulacaktı. Karanlıktı - Kuzey Kutbu'nda her kış olduğu gibi- ve sulu karla karışık çetin rüzgârlar her yönden vuruyordu. Gruptan sapıp kendini daha dik bir bölgede bulduğunda, Taylor, erkek arkadaşı Renan Öztürk'ün de aralarında bulunduğu grubuyla beraber İzlanda'daki kar ve kayalardan oluşan, oldukça dik bir sel yatağına tırmanıyordu. Yön duyusunu kaybetmiş bir şekilde öylece kalakaldı.

Renan aşağıya, Taylor'a doğru seslenerek bunu yapabileceği konusunda onu cesaretlendirdi. 30 kiloluk çantasını sırtından almak üzere ona doğru bir hamle yaptı ve ona bir buz aparatı verdi. Taylor'ın ayağı kaydı ve gözleri kapalı bir şekilde kayaya âdeta yapıştı. "Bana güven," dedi Renan. "Gözlerini aç ve dikey konumunu bul, sonra da tırmanman gerekiyor."

Taylor gerçekten ona güvendi. Daha önce de zor durumlarla karşılaşmışlardı. Bir keresinde Burma ormanlarında neredeyse yiyecekleri tükeniyordu. Yalnız ya da başka biriyle olsaydı şimdiye kadar pes etmiş olup olmayacağını düşündü. Ancak Renan'la birlikteydi. "Ona güvendim, bir dakika kendime izin verdim ve tırmandım," diyor.

Taylor (32) ve Renan (38) bir istisna: Onlar, ilk randevularında Grand Teton'a tırmanmış ve beş yıl sonra, 2016'da Kuzey Kutbu'na yaptıkları keşif gezisinden sadece birkaç ay sonra evlilik törenleri için oraya geri dönmüş film yapımcısı ve maceraperest bir çift. Üstelik psikologların ve sayısız çiftin de bildiği bir şeyin yaşayan kanıtı gibiler: Macera, sizin zayıf yanlarınızı ortaya çıkaran ve sizi bir araya getiren romantik bir hızlandırıcıdır. (Ölüm riski taşımak zorunda değil; bir roller-coaster turu bile işe yarar.) Doğada olmak, kendinizi ve karşınızdakini tanımanız için eşsiz bir yoldur. Bu yaz bunu denemelisiniz.

Tırmanışçılar, kısa sürede birbirlerine bağlı çiftlerin özelliklerini edinirler: güven, destek, sabır, iletişim ve ekip çalışmasının yanı sıra, mizah duygusu, bağışlayıcılık ve zor zamanları atlatmak için gereken diğer duygusal ekipmanlar. Ana kampınız nerede olursa olsun, bütün bunlar daha mutlu ve daha ateşli bir ilişki kurmanızda size yardımcı olabilir.

Dinlemeyi Öğrenin

Ölüm kalım meseleleri, aradaki iletişimi kusursuz bir hâle getirir.

Tırmanış üzerine köşe yazarı olan

43 yaşındaki Chris Weidner ve 38 yaşındaki profesyonel tırmanıcı eşi Heather, Boulder'da yaşıyor. "Hayatlarımızı birbirimizin ellerine teslim ediyoruz," diyor Chris. "Birbirimizi halatlarla bağladığımızda duygularımızı bir kenara bırakıyoruz. Nasıl hissettiğimizin bir önemi kalmıyor. Kavga da etsek flört de etsek, birbirimizi emniyette tutuyoruz." Kayalara tırmanırken buldukları bu özellik -sorun çözücü olmak ve iyi iletişim kurmak gibi- günlük sorunlarda da işe yarıyor. "Diğer çiftler bunları nasıl aşıyor bilmiyorum ama bizim için tırmanmak gerçekten işe yarıyor."

Dağlardaki jargon oldukça önemli. Çift terapisti, *Wired for Love* kitabının yazarı ve psikolog Dr. Stan Tatkin, "Polis ya da savaş uçağı pilotları gibi, gerçek dağcılar belirli kelimeleri ve sinyalleri öğrenmek için çaba sarf ederler. Böylece onları yorumlamaya çalışarak zaman kaybetmezler," diyor. Küçük bir yanlış anlaşılmanın büyük bir soruna dönüşmesini engelleyen şey budur.

Gerçek hayattaki bağlam böyle bir şeye alışmak için oldukça geniş ancak yine de mesajlarınızın yanlış anlaşılması riskini azaltabilirsiniz. Günlük tartışmalarınızdan birini mi yaşamak üzeresiniz? Partnerinizi iyi duyabileceğiniz ve görebileceğiniz bir şekilde ona yakın durun. Birbirinize dönük olun. Her şeyi doğrulayın - "Seni doğru mu anladım?" "Bunu mu demek istedin?" Tatkin, insanların bunu çok nadir yaptığını, çünkü anladıkları şeyin doğru olduğunu düşündüklerini söylüyor. Bir ipucu: Muhtemelen öyle değil.

Zorlukları Kucaklayın

31 yaşındaki Emily Harrington, Milli Kaya Tırmanışı Şampiyonası'nı beş kez kazanmış bir tırmanışçı. Kendisi, Yosemite'deki El Capitan'a altı günde ekipmansız tırmandı. Sadece kendi gücünü ve düşmeye karşı bir önlem olarak tırmanış ipi kullandı. Tırmanış dünyasında, bu olağanüstü bir başarı.

Bütün bu süreçte, o ve 42 yaşındaki Adrian Ballinger, kayalara asılı duran, 180'e 120 boyutlarında bir asma çadırda kalıyorlardı. "Birbirinizden uzaklaşma şansınız yok," diyor Adrian. "Emily çok gergin ve stresliydi. Bütün yapabildiğim ona destek olmak, kanayan ellerine bakım yapmak ve bu deneyimi yaşamasında ona yardımcı olmaktı. Sırf bu stres ve yakınlık sayesinde bile birbirimiz hakkında bir sürü şey öğrenmiş olduk."

Dağdayken, öylece çekip gidemezsiniz. Daha alçak rakımda yürüyüp gitmek ise nispeten daha kolaydır. Kuzey Kaliforniya'dan psikolog ve çift terapisti Profesör Lin Jovanovic, bu aslında oldukça üzücü çünkü stresin üstesinden beraber gelmeyi öğrenmek bir ilişki için oldukça hayati önem taşır, diyor. "İlişkide birçok tatsız şey olur. Çocuklarla ilgili, hastalıklarla ilgili... Böyle zor zamanlarda çiftlerin sorunlarla başa çıkmayı öğrenmesi gerekir."

"Bizim yaptığımız sporda birbirinize verdiğiniz güven, 'normal' ilişkilerin ötesinde olan özel bir bağ kuruyor."

Kaçma isteğine karşı koyun: Devre dışı bıraktığınız işaretlere dikkat edin - hızlanan kalp atışı, kısa ve sık nefesler, odaklanma eksikliği ya da donup kalma dürtüsü. Bunları yaşıyor musunuz? Bir dağda mahsur kalmışsınız gibi davranmanıza gerek yok. Gidin ve biraz zamana ihtiyacınız olduğunu ona söyleyin, diyor Jovanovic. Sakinleşin ve daha sonrasında (burası önemli) ona geri dönün. Zamanla öz farkındalığınızı artıracak, sakinleşmek ve odaklanmak konusunda ustalaşacaksınız.

Aslında, Özel Bir Yere İhtiyacınız Yok

Açık havada sevişmek harikadır ama pek mükemmel değildir. Sırtınızda çam iğneleri vardır ve her taraf toz toprak içindedir.

Denver'dan maceraperest bir çift olan Brendan Leonard (39) ve nişanlısı Hilary Oliver (36), bunu gerçekten de pis yerlerde deneyimlemişler. Joshua Tree'deki dev kayaların arkasında, sayısız patika başlangıcının olduğu yerde minibüslerinin arka koltuğunda... "Çok eğlendiğimiz zamanlar da oldu," diyor Brendan - örneğin Norveç'te, gözden uzak bir sahilde gece yarısı güneşinin altındayken. "Fakat sahilde birkaç düzine koyun da yaşıyordu ve birbirleriyle iletişim halindeydiler, yani fondaki gürültüyü hayal edebilirsiniz."

Emily ile maceralarını hatırlayan Adrian, "Yine de bir yol bulabilirsiniz," diyor. "Bazen biraz sessiz ve dikkatli olmanız gerekir ama bu oldukça eğlencelidir. Ben dışarıda sevişmeyi seviyorum." Tabii ki, diyor Chris, "Hilary'nin kısacık şort ve spor sutyeninin içinde ve halatlara bağlanmış şekilde tırmanmaya çalışmasını, çığlık atmasını ve zirvede kendini yere bırakmasını izlemek çok seksi. Ve tabii ki kıyafetlerini parçalamak istiyorum!"

Tatkin, tırmanışçıların orijinallikten ve tehlikeden beslendiğini belirtiyor - gerçek tahrik edici unsurlar. Ölüm riskinin en küçüğü bile, soyu devam ettirmenin evrimsel dürtüsünü tetikliyor: "Tehlike büyük olduğu zaman, insanlar rahatlamak için birbirlerine tutunmaya meyillidir," diye ekliyor. Üstelik, "vahşi doğada seks için belli bir zaman dilimi yoktur. Dişi partner eğilir ve siz de işe koyulursunuz. Seks planlanmadığında daha güzeldir çünkü beyninizin planlama yapan kısmı hiç de seksi değildir."

Bununla birlikte, aşk sadece seksten ibaret değildir: Bir tırmanışın sonunda beraber yemek yapmak ya da yağmur yağarken çadı-

Zirvede aşk: Adrian Ballinger ve Emily Harrington, yanda. Birbirinin her zaman yanında: Brendan Leonard ve Hilary Oliver, aşağıda.

"Hayatlarımızı birbirimizin ellerine teslim ediyoruz," diyor eşi Heather'ı yakalayan Chris Weidner.

rın içinde birbirine sokulmak gibi yorgun olduğunuz veya üşüdüğünüz zamanlarda da romantik anlar sizi bulur. Heather, "Uzun bir tırmanış gününün sonunda, seks aklımdaki son şey oluyor," diyor. "Bunun yerine bir sırt masajı beni kendimden geçirebilir."

Takım Arkadaşınıza Güvenin

"Bizim yaptığımız sporda birbirinize verdiğiniz güven, 'normal' ilişkilerin ötesinde olan özel bir bağ kuruyor," diyor Heather. "Chris'i halatla desteklediğim ve 'Bana güven,' dediğim zaman, yüzde 100 onunla olduğumu bilir ve zor hareketleri ya da atlamayı deneyebilir çünkü onu yakalarım. Kurumsal şirketlerin falan çalışanlarına kazandırmaya çalıştığı güven ilişkisi böyle bir şeydir. Biz, bununla yaşıyoruz."

Heather, 2016'da, Boulder Canyon'da oldukça zor olmasıyla ünlü China Doll rotasına 50 günden fazla bir sürede, 70 denemeden sonra tırmanmayı başararak haberlere konu oldu. Chris de bütün bu süreç boyunca onunlaydı. Heather, "Chris, benim hedefimi gerçekleştirmeme yardım olmak için kendi tırmanışlarını feda etti," diyor. "Şimdi ise roller değişti. Daha çok ben onun hedeflerini destekliyorum."

Aslında gerçek problem birbirlerini bir takım gibi görmemeleriyken, çiftler çoğunlukla suçu kötü bir iletişimde arıyor, diyor Jovanovic. "Dağdayken, odak noktası dağdır. Evdeyken, odak noktası benlik ve ego olur. Birbirinizle kavga etmek yerine, nasıl takım olabileceğinizi düşünün." Nasıl mı? Problemleri ilişkiniz için bir tehdit olarak görün, kişisel hakaretler gibi değil.

"Bütün çiftler doğada bir maceraya çıkmalı çünkü dışarıda olduğunuzda birbirinize bağlanıyorsunuz," diyor Chris. "Rahatsız durumlardan kaçmak gibi bir durum söz konusu değil. Bu, sizin kim olduğunuzu ortaya çıkarmanın bir yolu. Soğuk, açlık, susuzluk, korku ve tehlikelere açık olmak, farkındalığı yükseltir, olmadığınız gibi davranmanızı engeller ve taktığınız maskeyi anında çıkarır."

Patikadayken (ya da arka bahçenizde biranızı yudumlarken) partnerinizi takım arkadaşınız yapın. Ortak amaçlarınızdan konuşun, diyor Jovanovic. Onu motive eden şeye ilgi gösterin. "Bana bundan daha çok bahset" ya da "Neden senin için bu kadar önemli?" deyin. Bu, onun tarafından etkilenmeye açık olduğunuzu gösterir ve bu ikinizi de mutlu eder. (Bonus: Ayrıca onu tahrik eder.)

Jovanovic, kadınlar genelde direkt olmazlar, bu yüzden öneriler yaparak problemleri çözmeye meyillilerdir, diyor. Ancak erkekler, bunu işbirlikçi ve yardımcı bir jest olarak görmek yerine, yeteneklerinin test edildiğini ya da ne yapmaları gerektiğinin söylendiğini düşünürler. "Bu noktada da 'Başımın etinin yiyor' ya da 'Tıpkı annem gibi konuşuyor' tepkileri gelir." Gerçekleştirmeseniz bile fikirlerini ciddiye alın.

Ufuklarınızı Genişletin

Patikacılar, kampçılar, açık hava sporcusu çiftler bilir: Ne kadar geniş bir görüşe sahip olursanız o kadar yakınlaşırsınız.

"Uzun mesafeler boyunca yalnızca ikinizsiniz ve bir kayaya asılı bir kancadan, kalçalarınız birbirine değecek şekilde sarkıyorsunuz. Harcadığınız efordan bütün nefesiniz tükenmiş ve açıkta kalmaktan kaskatı kesilmişsiniz. Sonrasında sizi kendine yakın bir yere sabitliyor ve koruma altına alıyor. Bu oldukça tahrik edici," diyor, kayanın zirvesindeki Chris'in yanına tırmanan Heather.

Aynı zamanda, doğa en etkili muhabbet bahanesidir. "Etrafınızdaki her şey konuşmak için size bir fırsat verir," diyor Renan. "Kalabalık bir restoranda otururken konuşmaktansa, açık havada konuşmak daha kolaydır."

Eşi Taylor, Grand'a tırmandıkları o ilk randevuyu hatırlıyor. Bir gece önce hamakta uyurken, tuhaf bir şekilde ve neredeyse kazara ilk defa öpüşmüşler. Bir sonraki gün tırmanırken, aralarında gerçek bir bağ kurulmuş. Dağın üzerinde tökezlerken sürekli konuşup gülüyorlarmış. Fakat zorlu bir bölgeye geldikleri ya da buzların üstünden çimenlik alana geçtikleri de olmuş. "Gerektiği zaman birdenbire susmasını da biliyorduk. Bu da bizi yakın hissettirdi; ilk öpücüğümüz gibi."

Yüksek bir yerden izlenen manzara çok etkili bir yakınlaştırıcıdır, diyor Jovanovic. "Bunun bir nedeni, 'dünyaya karşı ikimiz' hissidir fakat aynı zamanda günlük rutinin dışına çıkmak, anı yaşamanıza izin verir."

Bu hissi deniz seviyesinde de yakalayabilirsiniz. Gün içinde 5 dakikanızı yan yana oturmaya ve sadece kendiniz olmaya ayırın. Dokunabilir, el ele tutuşabilir, kollarınızı birbirinize dolayabilirsiniz; sadece, muhabbeti en az seviyede tutun ve gününüz hakkında konuşmayın. Kendinizi bir sonraki sefer güzel ve sakin bir yerde bulduğunuzda uzaklara dalmayın; romantik olun. Ya da sadece onu sevdiğinizi söyleyin.

Geceyi El Capitan'dan sarkan bir asma çadırda geçirdiler. "Sırf bu stres ve yakınlık sayesinde bile birbirimiz hakkında bir sürü şey öğrendik," diyor Adrian Ballinger.

KOMŞU KIZI
Naomi Piercey'e her şeyi sorabilirsiniz. Evet, ilişkiler ve seks hakkındaki her şeyi.

Sakallı mı, sakalsız mı? Bazı kadınlar sakal seviyor ama bir keresinde benim sakallarımın battığını söyleyen bir kız arkadaşım oldu.

—CHRIS, Louisville

Bana sorarsan, kesinlikle sakallı. Eminim ki eski sevgilinin şikâyet ettiği şey, sakallar tam çıkmadan önceki zımpara gibi kıllardı. Bu görüntü seksi olabilir ama aynı zamanda bir öpücüğü mahvedebilir. Sakallar gerçekten uzamaya başladığında ise gayet iyidir. Doğru nemlendiricilerle (Lab Series'in sakal yağını deneyebilirsin) yumuşatabilirsin ve sadece bir kadının dudakları üstünde değil, her yerde iyi hissettirebilir. Sadece, sakalına gerekli bakımı yaptığından emin ol. Boyundaki sakallar asla hoş değildir.

ÇOK "YAPIŞKAN" OLDUĞUM İÇİN TERK EDİLDİM. NE YANİ? ARTIK BİR ERKEK BİR KADININ ÜZERİNE TİTREYEMEYECEK Mİ?

– MARTIN, Westchester

Demek sana yapışkan dedi. Sanırım onu çok fazla mesaj yağmuruna tuttun, nerede olduğuna dair çok soru sordun, çok fazla fiziksel temas kurdun ve ona, kendisine ayıracak vakit bırakmadın. Daha önce de söylemiştim ve bir kez daha söylüyorum: Hırslı ve ne istediği belli olan bir erkek seksidir. Sadece bizi düşünüyormuş gibi görünen bir erkek ise biraz acınasıdır. Biz sizin birincil önceliğiniz olmak istiyoruz, tek önceliğiniz değil.

KADINLAR DUŞTA SEKSE SICAK BAKIYORLAR MI YOKSA BU FİLMLERDE GÖRÜLEN TÜRDEN BİR ŞEY Mİ?

– JOHN, Charleston

Duşta seks harikadır. Ilık su, dar bir alan, kaygan köpükler, temiz bir cilt... Sevilmeyecek bir yanı yok ki. En azından ön sevişme için harikadır: Sıcak ve eğlenceli. Tam teşekküllü bir sevişme için ben yüksek bir alan ve tutunmak için bir yer olmasını seviyorum. Kayganlıktan bahsetmişken, su bir kayganlaştırıcı değildir. Gerçek bir tane kullanın.

KIZ ARKADAŞIM ÇOK FAZLA PORNO İZLEDİĞİM KONUSUNDA SÜREKLİ ŞAKA YAPIYOR AMA İZLEMİYORUM! SANIRIM BU KONUDA CİDDİ. ARAMIZ BOZULUR MU?

– KEN, Tempe

Ne kadar porno izlediğinizi nasıl bildiğini sormayacağım. Ancak bu konuda aslında şaka yapmadığını söylemekte haklısınız. Her kadının porno hakkında bir görüşü vardır ve "çok fazla" öznel bir kavramdır. Bazıları için kötü davranışlara açılan bir kapı olabilir. Ona olan ilginizi kaybetmeniz konusunda endişeleniyor olabilir. Yatak odasında tatmin olmadığınızı hatta aldattığınızı düşünüyor olabilir. İyi bir çözüm ise ne yaptığınız hakkında açık olmaktır (bu izlemeyi azaltmanız anlamına gelebilir). Bir dahaki sefere "şaka" yaptığında, ona beraber izlemek isteyip istemediğini sorun. Bunu ne kadar çok yaparsanız o kadar az saklayacak bir şeyiniz olduğunu düşünür. Buna rağmen hâlâ tuhaf davranıyorsa, hiçbir pornonun onunla yaptığınız gerçek seksin yerini tutmadığını ona hatırlatın.

DÜRÜST OL: KADINLAR, SÜREKLİ ÜSTSÜZ VE SEKSİ FOTOĞRAFLARINI PAYLAŞAN ERKEKLER HAKKINDA NE DÜŞÜNÜYOR? LÜTFEN BU FOTOĞRAFLARIN ZAVALLICA VE TUHAF OLDUĞUNU DÜŞÜNDÜKLERİNİ SÖYLE.

– DREW, New York

Ah, şu fotoğraflar. Oldukça şekilli kaslara bakması güzel olabilir ama çoğu kadın bu fotoğrafları ciddiye almaz. Şunu belirteyim: Ben, mutlu oldukları sürece insanların istedikleri gibi fotoğraflar koymasından yanayım. Ancak Çıplak Istagram Erkeği'yle çıkmak istiyor muyum? Hayır, tabii ki istemiyorum.

AKLINI OKUYUN

İlk buluşmaya geç kaldığınızda sizin hakkınızda ne düşünüyor?

10 DAKİKA ERKEN
Oh, bu sefer geç kalmadım. Sanırım bir kafeye oturup bekleyeceğim.

5 DAKİKA GEÇ
(Mesaj atıyorsunuz: 10 dakika gecikiyorum.) Bari bir şeyler ısmarlayayım ve en iyisini umut edeyim.

15 DAKİKA GEÇ
Resmen geç kaldı. Google Maps'ten haberi var mı acaba?

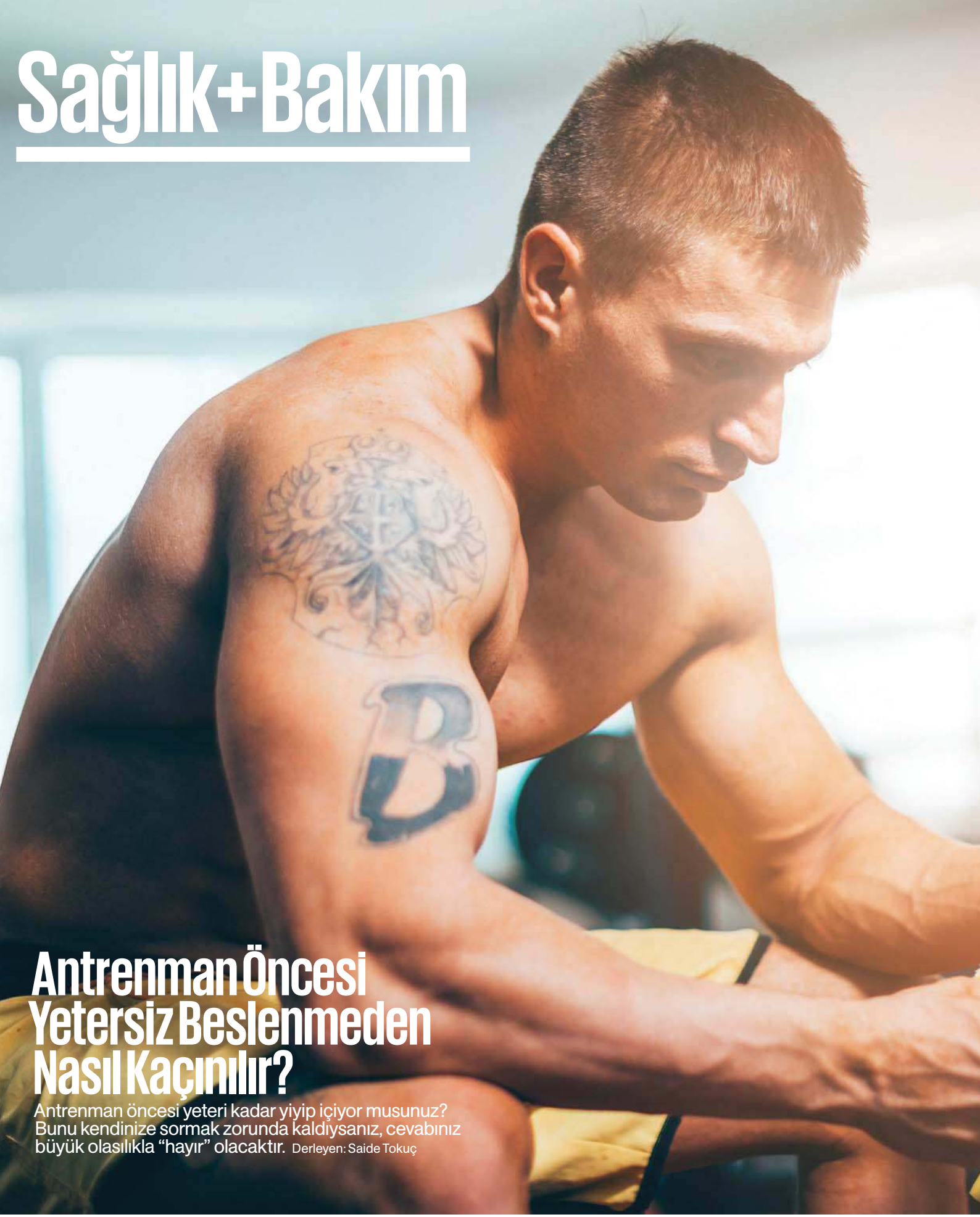
25 DAKİKA GEÇ
Korkunç biri. Kesinlikle buluşmaya istekli değil. Onunla asla beraber olmam.

BULUŞMA ZAMANI
Umarım gelmek üzeredir, tek başıma oturmak çok tuhaf.

10 DAKİKA GEÇ
Ya bu çocuk sağlam pabuç değilse? Ya başka bir randevuya gittiyse? Çok mu süslendim acaba?

20 DAKİKA GEÇ
(Mesaj atıyorsunuz: Neredeyse oradayım.) Cidden mi? Acaba garson çocuğun sevgilisi var mı?

30 DAKİKA GEÇ
(Nihayet vardınız. Çok geç. Gitmiş bile.)



Antrenman Öncesi Yetersiz Beslenmeden Nasıl Kaçınılır?

Antrenman öncesi yeteri kadar yiyip içiyor musunuz? Bunu kendinize sormak zorunda kaldıysanız, cevabınız büyük olasılıkla "hayır" olacaktır. Derleyen: Saide Tokuç

Sık sık öğünleri atlıyorsanız veya yemek planınızı değiştirmeden antrenmanlarınızı iki katına çıkarıyorsanız dikkat edin. Vücudunuz daha çok yemeniz için size yalvarmaya başlayacaktır. Antrenman öncesi yeterince yiyip içmemek yalnızca kas kazancınızla ilgili sorunlar yaratmaz, ayrıca ciddi sakatlık yaşama riskinizi artırarak sağlığınızı tehlikeye atar.

Ancak ne kadar yemeniz gerektiğini ve ne yemeniz gerektiğini nasıl bileceksiniz?

NYC'de yaşayan spor diyetisyeni Natalie Rizzo, "Aslında kilolarında önemli artış veya azalma fark etmedikçe, çoğu erkeğin aldığı ve yaktığı her ufak kaloriye dikkat etmesi gerekmez. Ancak aktivite seviyenize ve aktivite türünüze bağlı olarak kalori ve makro besin alımınızı artırmanız mı yoksa azaltmanız mı gerektiğine dair iyi bir fikir edinebilirsiniz," diyor.

Şansımıza, bunların çoğu oldukça sezgisel işliyor. Daha çok kardiyo veya dayanıklılık odaklı antrenman yapıyorsanız enerji almak için daha fazla karbonhidrat yemeli, güç antrenmanları yapıyorsanız kaslarınızın yıpranmasını önlemek için daha çok protein tüketmelisiniz, diyor Rizzo. Herkesin metabolizması ve aktivite seviyesi farklı olduğundan, işin çoğu kendi vücudunuzu dinlemekte ve neyin sizin için en uygun olduğunu görmekte bitiyor.

Ancak antrenmanın ortasında yorgun ve tamamen tükenmiş hissetmekten nasıl uzak durmak gerektiğini tam olarak bilmek istiyorsanız, yetersiz beslenmekten kaçınmaya dair bu genel kılavuza göz atın.

1 FİTNESS HEDEFLERİNİZE GÖRE BESLENİN

Antrenmandan önceki bir saat içinde en azından bir atıştırmalık tüketmeniz gerekiyor. Ancak büyük öğünlerden bahsedecek olursak, yemeğin büyüklüğü ne tür bir antrenman yapacağınıza bağlıdır.

"Çoğu erkek, yemek midesine oturacak ve kramplara yol açacak diye düşündüğünden egzersiz öncesi yemek yemek istemiyor. Ancak enerji depolamak, bir bardak yüzde 100 meyve suyu içmek kadar basit olabilir."

Uzun dayanıklılık antrenmanı seanslarından iki ila üç saat önce, size enerjinizi devam ettirmenizi sağlayacak yakıtı sunması için karbonhidrat ağırlıklı yemekleri tercih edin, diyor Rizzo. "Karbonhidrat ağırlıklı bir beslenme programı bolca taze meyve, sebze ve tam tahılları içerebilir," diyor.

Kas hacmi kazanmak ancak dayanıklılık egzersizleriyle pek uğraşmamak isteyenler içinse "hindi, tavuk, balık gibi yağsız etleri ve yumurtalar ve baklagiller gibi diğer yağsız protein kaynaklarını" içeren protein ağırlıklı bir diyet en iyisidir.

Daha spesifik bir şey istiyorsanız yaş, cinsiyet, boy, kilo, amaç ve aktivite seviyenizi dikkate alarak günlük kalori ve makro alımınızı tahmini olarak hesaplayan birçok uygulama da mevcut.

2 YETERİNCE SIVI ALIN

Belki antrenman öncesi devasa boyutlarda bir yemek yemek sizi halsizleştirebilir. Ancak yine de bu, yiyip içmekten tamamen kaçınmak için bir bahane olamaz.

Rizzo, "Çoğu erkek, yemek midelerine oturacak ve kramplara, mide ağrılarına yol açacak diye düşündüğünden, egzersiz öncesi yemek yemek istemiyor. Ancak enerji depolamak, bir bardak yüzde 100 meyve suyu içmek kadar basit olabilir," diye belirtiyor.

Rizzo'nun tavsiyesi yüzde 100 üzüm suyu. "Antrenmanınızda enerjinizin yerinde olması için doğal şekere ek olarak meyveden gelen besin değerlerini (polifenoller gibi) size sunuyor. Ayrıca ön araştırmalar, üzüm suyunun egzersiz performansını artırabileceğini gösteriyor," diye açıklıyor.

3 İDRARINIZA DİKKAT EDİN

Sıvı alımının antrenman öncesi beslenmede hayati bir yeri vardır. Biraz susuz kalsanız dahi performansınız düşecektir ve bu durumda kendinizi sakatlık riskiyle karşı karşıya bırakabilirsiniz.

Şansınıza, daha önceden öğrendiğiniz şu temel kural doğru: "Susuzluk durumunuzu idrarınızın renginden ölçebilirsiniz. Açık sarı susuz olmadığınız ve koyu sarı susuz kaldığınız anlamına gelir," diyor Rizzo. İdrarınız normalden daha koyuysa bir sporcu içeceği veya şişe su takviyesi alın.

4 MUZ YİYİN

Daha önce söyledik ve yine söyleyeceğiz: Muz, en iyi ve etkili antrenman öncesi yiyeceklerinden biridir. "Muz, tamamen potasyumla ve doğal şekerle dolu. Dayanıklılık aktiviteleri için kolayca öğütülebilen basit bir yakıt sağlıyor," diyor Rizzo. Potasyum yoğun aktivite esnasında terleyerek attığınız elektrolitlerden biri olduğundan, potasyum seviyenizi yüksek tutmanız oldukça önemlidir.

Rizzo, muzun yine de tek başına yeterli olmayacağını söylüyor. "Antrenmanınız bir saatten daha uzun sürecekse sıvı tüketmeli ve sodyum almalısınız," diye ekliyor.

Cinsel Sağlık Kılavuzu

Hayatınızda her şey harika gidiyor, yatağınızda da öyle. Cinsel açıdan hiçbir sorun yaşamıyorsunuz. Şu an için seks hayatınızda her şey yolunda gitse de yakın zamanda bir sorunla karşılaşmayacağınızın hiçbir garantisi yok. İşte, iktidarsızlık ve erken boşalma sorunlarına dair bilgiler ve yataktaki performansınızı bozulmadan kurtarmanın yolları... Derleyen: Saide Tokuç

İKTİDARSIZLIK

Cinsel sağlığınızla ilgili problemler genellikle birdenbire ortaya çıkmaz. Özellikle de iktidarsızlığın zihinsel değil, fiziksel nedenlerinden bahsediyorsak çoğu durumda sorunun nereden kaynaklandığını bize gösterecek belirli işaretler vardır.

Bazen küçük bir ereksiyon problemi bir felakete doğru ilerlediğinizi gösterebilir. Ayrıca bu, vücudunuzun çözmeniz gereken daha ciddi başka sorunları olduğunu söyleme şekli olabilir, şeklinde açıklıyor Los Angeles'taki Urology Cancer Specialist'in yöneticisi Dr. S. Adam Ramin. Kısacası, penis problemleri ihmal etmeye gelmez. Aşağıdaki 7 beklenmedik işaret, iktidarsızlık problemine doğru gittiğinizi gösterebilir:

BİR SÜREDİR SABAH EREKSİYONUYLA UYANMADINIZ

Sabah ereksiyonunun sebebi, durmaksızın ereksiyon halinde olmanızı engelleyen noradrenalin hormonunu beyninizin uyku esnasında daha az salgılamasıdır. Dr. Ramin'e göre, sık sık sabah ereksiyonu yaşamanız penisinize giden damarların sağlıklı olduğunu gösterdiğinden, iyi bir şeydir. Bunun tersi bir durum söz konusuysa, bu damarlar olması gerektiği gibi çalışmıyor olabilir ve bu da cinsel hayatınıza yansıyabilir.

SEKSİ ESKİSİ KADAR DÜŞÜNMÜYORSUNUZ

Eskiden sizi etkileyen şeylerde artık bir hareketlenme olmuyorsa, büyük olasılıkla testosteron seviyeleriniz normalden daha düşüktür. New York'tan ürolog ve seks uzmanı Dr. David Shusterman, testosteronun seks isteğinden sorumlu ana hormon olduğunu belirtiyor. Düşük testosteron kendini yorgunluk, duygu

EREKSİYON PROBLEMİNDEN NASIL KAÇINIRSINIZ?

DAMARLARINIZ İÇİN İYİ OLANI TERCİH EDİN

Penis vasküler bir organdır, diyor Dr. Irwin Goldstein. Atardamarlarınızı tıkayan pıhtılar penisinize giden kan akışını da etkiler. Dr. Goldstein'in dediğine göre, aslında 38 yaş üstü erkeklerde penise giden atardamarlarda daralma görülüyor. Bu yüzden ne yediğinize ve ne içtiğinize dikkat etmelisiniz.

Aşırı kilolu kişilerde ereksiyon problemi daha sık görülür. Yüksek kolesterollü ürünler yerine sağlıklı, kolesterolünüzü ve tansiyonunuzu yükseltmeyecek yiyecekleri tercih etmelisiniz. Teksas'taki A&M Fruit and Vegetable Improvement Center'daki araştırmacılar, karpuzun Viagra benzeri bir etkisi olduğunu gördü. Karpuzdaki sitrülin, damarlarınızın rahatlamasını teşvik eder, böylece penisinize giden kan akışında da artış görülebilir.

Ayrıca sigaradaki nikotin de damar büzücü özellik gösterir. 2011'de *British Journal of Urology International*'da yayımlanan çalışmaya göre, 8 hafta boyunca sigarayı bırakan erkekler, sigara içenlere kıyasla daha sert ereksiyonlara sahip oldular ve maksimum uyarılmaya diğerlerinden beş kat daha hızlı ulaştılar. Sigaradan nikotin bantlarına geçildiğinde ise bu değişiklikler görülmediğinden ereksiyon problemini yaratanın nikotin olduğu sonucuna ulaşıldı.

İLAÇLARINIZA DİKKAT EDİN

Dr. Baum, ilaç kaynaklı ereksiyon sorunlarının 50 yaşından büyük erkeklerde görüldüğünü söylüyor ve neredeyse 100 ilacın bu sorunun olası sebebi olduğu tespit edildi. Bu yüzden ilacınızdan şüpheleniyorsanız doktorunuza veya eczacınıza danışın. Dozaj değişimi veya farklı bir ilaca geçip geçmeme konusunda yardım alın. Ancak bu değişikliği kesinlikle kendi başınıza yapmamalısınız.

ALKOL ALIMINI AZALTIN

Alkol sinir sistemi depresanıdır. Size arzu verse de performansınızı düşürür. Washington Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma, sarhoş erkeklerin ayık erkeklere kıyasla erekte olmak için daha çok çaba harcadığını ve yine de daha yumuşak bir ereksiyon yakaladığını gösterdi. Şu an bir probleminiz olmasa da aşırı alkol, ilerleyen zamanlarda cinsel performansınızı düşürebilir. Zaman içinde hormonal dengesizliklerle de karşılaşabilirsiniz.

Dr. Baum, "Kronik alkol kullanımı sinir ve karaciğer hasarına yol açabilir," diyor. Bu da erkeklerde aşırı miktarda kadın hormonları salgılanmasıyla sonuçlanabilir. Normal bir ereksiyon için hormonlarınızın testosteronunuzla dengede olması gerekir.

RAHATLAYIN

Sakin, rahatlamış bir zihin, ereksiyonu sürdürmek için büyük önem taşır. İşyerinde yaşadığınız stres, günlük trafik çileniz, partnerinizle kavgalarınız veya sadık olmamanızdan duyduğunuz suçluluk duygusu, kaygı problemleri ortaya çıkararak beyninizde kimyasal değişikliklere neden olur. Yüksek anksiyete durumu sizi savaş ya da kaç durumuna sokar, yani vücudunuz kendini ereksiyon olacak kadar rahatlamış bir noktaya getiremez.

Rahatlamanın bir yolu, partnerinizle ilişkide daha samimi, duygusal bir tutum izlemektir. Ön sevişmeyi olabildiğince uzun tutun ve ereksiyonla ilgili endişelenmeden birbirinizden keyif alın; hem bedeninizin hem de zihninizin rahatladığını görecek ve sorun yaşamadan ereksiyona erişeceksiniz.

DİŞLERİNİZİ FIRÇALAYIN

2012'de ülkemizde yürütülen bir çalışmada, ereksiyon problemi yaşayan erkeklerin diğerlerine kıyasla diş eti hastalıklarına sahip olma oranının daha yüksek olduğu görüldü. Ayrıca British Dental Health Foundation da ciddi ereksiyon sorunu yaşayan 5 erkekten 4'ünün aynı zamanda diş eti problemi olduğunu belirtiyor. Bu yüzden, düzenli olarak dişlerinizi fırçalamanızın ve diş ipi kullanmanızın faydasını, dişleriniz ve diş etlerinizden de farklı yerlerde göreceksiniz.

DAHA SERT EREKSİYONLAR İÇİN BESLENME ÖNERİLERİ

İSTİRİDYE
Testosteron artışı

ACI BİBER
Damar genişletme etkisi

MUZ
Tansiyon düzenleyen potasyum

SOMON
Daha iyi kan akışı

KİRAZ
Damar tıkanıklığı önleyici

ŞARAP
Antioksidan kaynağı

YULAF
Kolesterol düzenleyici

değişiklikleri ve kas kazanmada zorlanma olarak da gösterebilir.

KOLESTEROL VEYA KAN BASINCI ÖLÇÜLERİNİZ YÜKSEK ÇIKTI

Hem yüksek kolesterol hem de yüksek kan basıncı damarlarınıza zarar vererek elastikiyetlerini kaybetmelerine neden olabilir. Dr. Ramin, bunun damarlarınızın genişleyerek penisinize daha fazla kan taşımasını zorlaştıracağını belirtiyor. "Damarlar genişlemezse ereksiyon için yeterli kan akışı olmayacaktır."

REÇETELİ BİR İLACA YENİ BAŞLADINIZ

Antidepresanlar ve tansiyon ilaçları ereksiyon problemine yol açabilir. Dr. Ramin, antidepresanların norepinefrin gibi sizi uyaran hormonların ve kimyasal sinyallerin beyne ulaşmasını zorlaştıracağını söylüyor. Düşen libido da ereksiyon problemine yol açar.

Yüksek tansiyon ilaçları ise kan basıncınızı düşürmeye yarar ancak düşen kan basıncı, penisinize giden damarlarda daha az kan, dolayısıyla daha zor bir ereksiyon demektir.

DİŞ ETLERİNİZ ŞİŞMİŞ, HASSAS VEYA HEMEN KANIYOR

Diş etlerinizin iktidarsızlıkla ne ilgisi olabileceğini hemen söyleyelim: Diş eti hastalıkları iktidarsızlığa doğrudan sebep olmasa da vücut genelinde damarlarınıza zarar verecek bir enflamasyona neden olabilir. Damarlarınız düzgün bir şekilde çalışmadığında ne olduğunu da zaten anladınız.

ESKİSİ KADAR SERTLEŞMİYORSUNUZ VEYA SERTLEŞMENİZİ SÜRDÜRMEKLE İLGİLİ SORUN YAŞIYORSUNUZ

Dr. Ramin, iktidarsızlık için "Bu genellikle yavaş ilerleyen bir sorun," diyor. İlk aşama ise seks için yeteri kadar sert bir ereksiyona sahip olmanıza rağmen eskisi kadar sert olmadığını fark etmeniz veya bu sertliğin devam etmesiyle ilgili problem yaşıyor olmanızdır. Sertlik sorununuz olup olmadığını kendi geçmiş durumunuzla kıyaslayarak belirleyebilirsiniz. Bu durumu sık sık yaşıyorsanız ve zihinsel bir nedeni yoksa daha büyük bir sorununuz olabilir demektir.

UYKU SORUNU YAŞIYORSUNUZ

Yetersiz uykunun sonucu ereksiyon problemi olabilir. Özellikle uyurken sık sık nefesinizin durmasına yol açan uyku apnesi, ereksiyon sorununun sebeplerindendir. International Society for Sexual Medicine'e göre, uyku apnesi yaşayan erkeklerin yaklaşık yüzde 70'i aynı zamanda iktidarsızlıktan mustarip.

Dr. Shusterman, uyku eksikliğinin testosteron seviyelerinizin düşmesine ve daha stresli veya kaygılı hissetmenize neden olabileceğini açıklıyor. Tüm bunlar da libidonuzu öldürüp ereksiyonu zorlaştıran faktörlerdir.

ERKEN BOŞALMA

Çoğu erkek yatakta daha uzun süre aktif olmak ister. Boşalma sürenizi ayarlayamadığınızı, deneseniz dahi erteleyemediğinizi mi fark ettiniz? Erken boşalma dediğimiz bu durumu 18 ila 59 yaş arası her 3 erkekten 1'i yaşıyor.

Çoğu erkek boşalma sürecini olabildiğince uzatmak istiyor çünkü seks iyi hissettiriyor ve genellikle kadınların orgazma ulaşma süreçleri erkeklerden daha uzun. Kadın partneri olan erkekler için karşısındakini orgazma ulaştıracak kadar uzun bir ereksiyon büyük önem taşıyor.

Aşağıda göreceğiniz ipuçlarıyla erken boşalma sorununuzu atlatabilirsiniz. Bunlardan bazıları sizi uğraştıracak, bazıları hızlı bir çözüm sunacak, bazıları ise doktora bir ziyaret gerektirecektir. Ancak çözüm yolu her ne olursa olsun, sonucun sizi tatmin edeceğinden emin olabilirsiniz.

MASTÜRBASYONDA USTALAŞIN

Kendi orgazmınızı değil, partnerinizinkini düşünerek mastürbasyon yapın. Yani, acele etmeyin: 15 dakikaya kadar uzatmaya çalışın. Kendinizi dönüşü olmayan noktaya kadar getirin ancak süre dolmadan boşalmayın.

SIKIN

Mastürbasyon veya seks sırasında boşalmaya çok yaklaştıysanız durun ve penisinizin başının hemen altını sıkın. Bu noktaya başparmağınız ve işaretparmağınız ile sert bir baskı uygulayın ve basıncı penisinizin içindeki tüpe, üretraya odaklayın. Sıkma tekniği, seks terapisinin ikonları tarafından geliştirildi. Bu, kanı penisten geçici olarak uzaklaştırır ve bir anlığına cinsel gerilimi azaltarak boşalma dürtüsünü baskılar.

BOŞALMANIN KAÇINILMAZLIĞININ NEDENİNİ BELİRLEYİN

Masters and Johnson, cinsel tepki sürecini dört aşamaya ayırdı: Heyecan, plato, orgazm ve çözülme. En çok endişelendiğimiz süreçler plato ve orgazm aşamalarıdır çünkü birçok erkek platodan orgazm noktasına çok hızlı geçebiliyor.

Buradaki püf nokta, yavaşlamak ve cinsel tepki süreci boyunca hislerinizin spektrumu olduğunun farkına varmaktır. Ardından kendi kaçınılmaz boşalma noktanızı bulursunuz. Cinsel heyecanınızı 1 ila 10 arasında ölçün. Kendinizi 7'de tutmaya çalışın.

EGZERSİZ YAPIN

Kegel'in sadece kadınlara özgü olduğunu sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Kegel, pelvik tabanınızdaki pubokoksijeal kaslarınızı (PC) sıkılaştırmanıza yarayan bir egzersizdir. Hem erkeklerde hem de kadınlarda bu kas bulunur ve idrarınızı yaparken tekrar tekrar durdurup başlatırken bu kasların yerini anlayabilirsiniz (Dolu bir mesane ile başlayın).

Egzersizi bir kere anladığınızda, artık Kegel'i istediğiniz yerde, masanızda, arabanızda, evinizde yapabilirsiniz. PC kaslarınızı sıkın ve 10'a kadar sayın, ardından bırakın. 10 set halinde uygulayın. Daha güçlü PC kasları, kaçınamayacağınız noktaya yaklaştığınızda boşalma kontrolünüze de yardımcı olacaktır.

BASTIRIN, İTTİRMEYİN

Ona sataşın, laf atın. Penisinizin başını klitorisinin başına bastırın. En hassas sinir uçlarının bulunduğu vajinal girişinde gezinin. İlişkiye girdiğinizde vajinal kanalının ilk birkaç santimetresine kadar giren küçük, sığ hareketlere odaklanın. Penisinizi G-noktasına bastırın. Güçlü bir şekilde ittirmediğinizde daha uzun süre dayanacaksınız.

BİRAZ KİBAR OLUN

Beyler, kadınlar önden ve burada yalnızca kapıyı tutmaktan bahsetmiyorum. Kadınınızı mutlu edin. Kadınların çoklu orgazm yaşama konusunda doğuştan bir kapasiteleri var. İlk orgazmına ulaşmasını sağladığınızda bu sizin üzerinizdeki memnun etmeye yönelik baskının ve sizi erken boşalmaya iten psikolojik anksiyetenin bir kısmını kaldıracaktır. Parmaklarınızı, ağzınızı kullanın. Yaratıcı olmaya odaklanın. Onu mutlu ederek kendinizi de mutlu edin.

CROSSFIT

BALABAN

ATAŞEHİR

Barbaros Mah. Begonya Sok.
Nidakule Ataşehir Kuzey No:
34746 Batı Ataşehir İstanbul

Telefon : +90 (216)472-05-55

LEVENT

Sanayi Mah. Eski Büyükdere Cad.
Silahtaroğlu Sok. No: 7/1 Kağıthane
İstanbul

Telefon : +90 (212)279-10-95

SUADİYE

Suadiye Park, Plaj Yolu No:18 A Blok
Suadiye 34740 Kadıköy İstanbul

Telefon : +90 (216)463-00-03

LEFKOŞA

Yüzbaşı Tekin Yurdabak Cad. No : 22
Marmara Ortaköy Lefkoşa

Telefon : +90 (533)888-61-90

WE DON'T USE MACHINES
WE BUILD THEM

WWW.CROSSFITBALABAN.COM

/CROSSFITBALABAN

#bestplace2train4sure

HER ZAMAN EN İYİ HALİNDE OL

Çünkü fırsatların karşına ne zaman çıkacağı belli olmaz. Özgüveni, sporcu karakteri ve hırsıyla gerçek bir *Men's Health* erkeği olan, son yılların en dikkat çeken oyuncularından Can Yaman'ın hikâyesi, bunun en güzel örneklerinden.

Röportaj: Fatih Büyükbayrak

Erkek Aklı

FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Hayatın biz plan yaparken başımıza gelenlerden başka bir şey olmadığı lafını duymuşsunuzdur. Bu hepimiz için doğru olabilir, ancak bunun gerçekliği bazı insanlarda daha belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor. Son zamanların en çok konuşulan erkek oyuncularından biri olan Can Yaman da bu durumdan nasibini almış. Çocukluk yıllarında basketbolcu ya da futbolcu olma hayalleri kuran, sonrasında avukat olmak isteyen ve bunun için adımlar atan Can Yaman, bugün Türkiye'nin en başarılı oyuncularından biri olarak karşımızda. Yaz döneminde yayına giren yeni dizisiyle adından daha sık söz ettirmeye başlayan bu adamın hikâyesini kendinden dinleyelim.

Küçükken hayalin neydi?
Çocukluk hayalim futbolcu ya da basketbolcu olmaktı. Sonrasında hayallerim gelişti ve değişti. Uluslararası avukatlık yapmak hayallerim arasındaydı. Mesela Amerika'da baro sınavına girip New York'ta avukatlık yapmak ya da İtalya'ya gidip orada avukatlık yapmak hep hayallerimin arasında oldu. Bir dönem savcı olmayı da düşündüm ama İstanbul dışında yaşayamayacağıma karar verdim ve bu hayalimden vazgeçtim.

Hukuk okumaya nasıl karar verdin?
Avukatlık mesleğini seçmemdeki en büyük etkenlerden biri, avukatlığın her zaman çok önemli bir statü, bir ayrıcalık, çok önemli bir meslek olmasıydı. Okumayı seviyordum, konuşmayı, sorunları çözmeyi de seviyordum; toplumsal olaylara duyarlıydım. Avukat olma noktasında bunlar çok önemli etkenler oldu. Lisenin başlangıcında zihnimde yavaş yavaş avukat olma fikri oluşmaya başladı. Hatta babamla olan konuşmalarımızda onun da fikrime sıcak baktığını, bana bu konuda destek olduğunu fark ettim. Avukatlık mesleğinin artı ve eksi yönlerini değerlendirip bu yönde eğitim almaya karar verdim.

Hukuk okuduktan sonra oyunculuğa geçişin nasıl oldu?
Fakültede okurken mesleğime katkısı olması için oyunculuk dersleri almam öneriliyordu. Okul dönemlerinden beri oyunculuk eğitimi alma fikrine bu nedenden dolayı sıcak bakıyordum. Bir yaz tatili sonrası, şimdi hâlâ menajerliğimi yapmakta olan Cüneyt Sayıl ve İlker Bilgi ile tanıştım. Hızlandırılmış bir oyunculuk eğitimi ile ilk projem olan ve Star TV'de yayınlanan *Gönül İşleri* dizisi ile ekranlara merhaba dedim.

Lisanslı bir basketbolcuydun. Bu alanda kariyer yapmayı hiç düşündün mü?
Aslında düşündüm. Zaten hukuk fakültesini de basketbol bursu ile okumuştum. Fakat biraz agresif bir oyun tarzım olduğundan her maç mutlaka bir yerim sakatlanırdı. Bu çok sık tekrarlanmaya başlayınca kariyerime sporla devam etmeyi biraz riskli gördüm. Diğer derslerde de başarılı bir öğrenci olduğum için spor ve eğitim alanında bir tercih yapmam gerekirdi. Türkiye'de maalesef okulla sporu aynı anda yürütebileceğiniz, Amerika'daki gibi bir sistem olmadığı için hayat koşulları sizi ikisinden birini tercih etme noktasına getiriyor. Bu noktada da okulumda başarılı olduğum, iyi bir dereceyle okuduğum ve bu seçenekle sakatlık riskim de ortadan kalktığı için okuma kısmı daha ağır bastı.

Bir avukat iken bambaşka bir dünyaya girdin aktör olarak. Bu başlarda seni korkuttu mu? Neler hissettin?
Okuduğum okullarda spor müsabakalarına katıldım, maçlara çıktım. Çıktığım maçlarda hep takım kaptanıydım. Sorumluluklar aldım; lisede bir sürü münazaraya girdim; o münazaralarda da yine takım kaptanı oldum. Tartışmalı ortamlara girdim; avukat olduğum dönemde zor sınavlara girdim; sahnede çok konuşma yaptım; duruşmalara çıktım; hâkimler ile görüştüm ve insanların haklarını savundum. İnsanların normalde çok heyecanlanacağı bu gibi durumlara kendimi çok alıştırdığım için oyunculuk sektörüne girdiğimde bu süreci, yeni bir sektöre

dâhil olmanın korkutuculuğunu çabuk atlattım ve duruma çabuk adapte oldum. Algılarınız açıksa, gözlem yeteneğiniz yüksekse ve kendinize güveniyorsanız, o süreci hızlı atlatıyorsunuz.

Ekranlardaki en fit oyunculardan birisin. Bunu kendin için mi yapıyorsun yoksa mesleğinin bir gerekliliği olarak mı görüyorsun?
Çocukluğumdan beri birçok sporu yaptım. Genetik olarak da spora yatkınım. Hatta ailemde profesyonel olarak kariyer yapmış birçok sporcu da var. Benim için sporun amacı fit olmak ve sağlıklı kalmak. Kendimi iyi hissetmek için spor yapıyorum. Benzetme yerindeyse, modifiye bir araba düşünün; görseli çok güzel ama baktığında motoru o kadar sağlam değil. Dışarıdan baktığınızda arabanın çok hızlı olduğuna, çok kuvvetli olduğuna inanırsınız ama gerçek öyle değildir. Spor da biraz öyle bir şey. Çok güzel fizik yapabilirsiniz ama koşuya çıktığınızda hemen yoruluyorsanız, kondisyonunuz zayıfsa, öyle bir sporun hiç bir faydası yoktur; benim için bu önemli. Örnek vermek gerekirse, günlük yaşamda bir uçağa bindiğinizde bagajı hiç zorlanmadan kaldırıp yukarı koyabilmeniz ya da bir arkadaşınız ezkaza bayıldığında onu kucaklayıp bir yerden bir yere götürebilmeniz, onu merdivenlerden yukarı çıkarabilmeniz, bir şeyleri taşıyabilmeniz, yani sıradan insanları zorlayabilecek hareketleri kolaylıkla yapabilmeniz gerekir. Yaşam kalitenizi arttırmalıdır spor.

Kendine örnek aldığın bir aktör ya da sporcu var mı?
Aktör olarak Brad Pitt'i çok severim. Bütün filmlerini izlemiş ve zaman zaman ilham almışımdır. Christian Bale'ın her filmdeki fiziksel değişimini takdirle izlemişimdir. Mel Gibson'ın oyunculuğunu çok beğenirim. Bu üç ismin projelerini özellikle takip ederim.

Sporculardan ise basketbolda

Michael Jordan, çalışkanlık anlamında Cristiano Ronaldo, boksta Anthony Joshua'yı sayabilirim.

Vücudunu korumak için izlediğin antrenman ve beslenme düzeninden bahsedebilir misin?
Bir saat boks ve ardından bir buçuk saat CrossFit yapıyorum. Spor yaparken vücut ağırlığının ön planda olduğu ve daha çok tüm bölgeleri aynı anda çalıştıran özel bir program uyguluyorum. Yaptığım çalışmalarda tüm vücut antrenmanı, istasyon çalışması ve interval kardiyo yaptığım için nabzım spor anında sürekli yüksek oluyor ve sonrasında da gün içinde yağ yakımı devam ediyor. Aslında en önemli şey, gün içinde hareketli olmak. Hiperaktif, hareketi seven bir adam olduğum için formumu her zaman koruyabiliyorum. Beslenmeyle ilgili özel bir tüyo veremeyeceğim çünkü hiç bir zaman şu kadar gram et bu kadar gram karbonhidrat diye bir rejim uygulamadım. Ev yemekleri seven ve genel olarak sağlıklı beslenen bir yapım var. Sadece şunu diyebilirim, her ne yiyorsam damak tadıma uymalı, yağı tuzu lezzeti olmalı. Lezzetsiz olan bir şeyi çok faydalı olsa da tüketmeyi sevmiyorum. Çok çeşitli baharatlarım var; bunları mutlaka tüketirim (keten tohumu, çörek otu, maca tozu gibi). Magnezyum, omega-3 ve kırmızı ginseng gibi şeyleri mutlaka takviye olarak alırım. Bağışıklık sistemimi güçlendirmek için sabahları çiğnemeden sarımsak yutuyorum. Bu sayede direncim daha yüksek oluyor ve daha az hasta oluyorum. Enginar ve yumurta vazgeçilmez besinlerimden. Set aralarında tükettiğim proteinli gofretler, muz ve kuruyemiş, kurtarıcı gıdalarımdan.

Geçmişinde birçok farklı spor dalında aktif olduğunu görüyoruz. Bu sporcu kişiliğinin mesleğine nasıl faydaları oldu?
Spor yapmak her zaman önemlidir. Atalarımızın da dediği gibi sağlam kafa sağlam vücutta bulunur. Spor yapan insanlar daha az yorulurlar. Spor yaparsanız dayanma gücünüz ve kondisyonunuz daha kuvvetli oluyor. Oyunculuk dünyanın en zor mesleklerinden biri. Özellikle Türkiye'de 140 dakikalık diziyi beş günde çektiğimizi hesaba katarsak ve başrol oyuncusunun hemen hemen her sahnede olduğunu düşünürsek, 16-20 saati bulan bu set çalışmalarında sporcu geçmişi olan oyuncular tabii ki çok daha dayanıklı oluyorlar. Soğuk hava sıcak hava gibi, uykusuzluk gibi zor koşullara ya da fiziksel güç gerektiren sahnelere daha dayanıklı oluyorlar. Tabii bu da bir avantaj. Mesela sette bir spor sahnemiz vardı. CrossFit sahnesini çekmemiz iki-üç saat sürdü. 150 tane handstand push-up dediğimiz amuda kalkıp şınav çekme, ardından ağaçta barfiks, sonrasında alternatifli tek el şınav çekme, devamında basket oynama ve havuz sahnesi derken sağlam bir fiziksel performans gerekti ki bu sahnelerin sonrasında çeşitli duygusal sahneler de çekmemiz gerekiyordu. Devamlı spor yapmayan bir adam bu sahnenin hakkını verip altından kalkamaz. O nedenle bizim meslekte de spor yapmanın başarıya etkisi yadsınamaz.

Oyuncuların programı çok yoğun olabiliyor. Bu dönemlerde ya da kendini iyi hissetmediğinde antrenman yapmak için gerekli motivasyonu nereden buluyorsun?
Spor yapmak, çalışkanlık ve sorumluluk sahibi olmakla ilgili bir konu. Mesleğiniz spor yapmanızı gerektiriyorsa bunun motivasyonunu çalışkanlık ve iş bilincinizde bulmalısınız. Ayrıca bir şeylere çabuk kanalize olmak çok önemli. Üniversite yıllarımda da tatilde ne kadar eğlenirsem eğleneyim, okul dönemi başladığında derslere çok hızlı kanalize olabiliyordum. Tabii bir de irade çok önemli; irade sahibiyseniz motive olmanız çok daha kolay oluyor. Birinin sizi motive etmesini beklememeniz lazım. Mesela sabah altıda kalkıp üç saat sporun ardından sete gittiğim de oldu; gecenin bir yarısı setten gelince spor yapıp uyuduğum da... Bu, yaşam tarzınızda sporu nasıl konumlandırdığınızla ilgili. Başarılı olmak bazılarına dışarıdan bakınca kolay gibi gelse de sağlam bir disiplin gerektirir. Tabii bunlar biraz da insanın karakteri ve kendini eğitmesiyle ilgili.

İnsanların seni yakışıklı bulması ve fiziğinin düzgünlüğünden söz etmesi seni rahatsız ediyor mu?
Öncelikle böyle düşünen insanlara teşekkür ederim. Tabii ki insanların böyle düşünmesi beni rahatsız etmiyor. Beğenilmekten kim rahatsız olur ki?

Şu anda oynadığın Erkenci Kuş dizisi oldukça başarılı oldu. Bu projeden ve canlandırdığın karakterden bahseder misin?
Can Divit'in hayat felsefesini anlatan bir cümle var: "Otuz dakikada terk edemeyeceğin bir hayatı kurma." Bu motto ile evden çıkıp bir Magnum fotoğrafçısı oluyor. Durmadan seyahat eden, işini çok seven bir karakter. Sıradan bir insanın yaşayamayacağı koşullarda yaşıyor. Söz gelimi, iki ay yağmur ormanlarında yaşamış, Kolombiya'daki kahve üretimini fotoğraflamak için abuk subuk barakalarda yatmış, Hong Kong'un arka sokaklarındaki mevsimlik işçi zulmünü hikâyelerken ya da Ortadoğu'daki savaşı, hep can güvenliği olmayan, yer yer tuhaf şeyler yediği, aylarca yıkan-

"Spor yapmak, çalışkanlık ve sorumluluk sahibi olmakla ilgili bir konu. Mesleğiniz spor yapmanızı gerektiriyorsa, bunun motivasyonunu iş bilincinizde bulmalısınız."

madığı dönemler geçirmiş. Can Divit, plaza hayatına hiç uymayan bir kişi. O hep gezmiş ve ona göre hayat başka yerlerde akıyor. Hayattaki tek takıntısı, dünyadaki adaletsizlik... Şehir hayatından daralan ve hiçbir yerde uzun süre duramayan biri o. Spora düşkünlüğü ve doğa sevgisiyle Can Divit'le ortak özelliklerim var.

Hayatında "olmazsa olmaz" dediğin bir rutin var mı?
Alışkanlıklara çok bağlı biri değilim. Hatta bir şeyin bende alışkanlık yaptığını fark edersem ondan uzaklaşırım. İnsanların belli dönemleri oluyor; o dönemlere göre kendini şekillendirip disipline eden bir adamım. Kendimi 180 derece değiştirip hedefe göre plan ve şekil çizebiliyorum.

Bundan sonra başarılı bir aktör olarak "mutlaka başarmam gerek" dediğin bir şey var mı?
Bugüne kadar oynadığım bütün rollerin hakkını verdiğimi, her rolün altından iyi kalktığımı düşünüyorum. Bundan sonra da güvenleri boşa çıkarmamak hedefim. Eğer mümkünse yurtdışında, Bollywood'da, Hollywood'da, uluslararası projelerde yer almak gibi hedeflerim var.

En sevdiğin özelliğin hangisi?
Dedikodu yapmıyorum. Bu çoğu kişiye önemsiz gelebilir ama karakterimde en beğendiğim özellik bu.

Kendinle ilgili neyi değiştirmek isterdin?
Şu anda kendimle ilgili değiştirmem gereken bir şey yok bence; ama gerekli görürsem değiştiririm. Sportif anlamda ise keşke erken yaşta jimnastik yapsaydım diyorum çünkü ileride bu spor vücudunuzu öyle esnek bir hâle getiriyor ki belli bir yaşa geldiğinizde istediğiniz sporu yapma aşamasında tercih şansınız çok daha fazla oluyor.

Kadınları anlamak için neler gerekiyor? Sence bu konuda erkekler nerede hata yapıyorlar?
Onları anlamak için iyi gözlem, iyi algı ve yüksek hayal gücü gerekiyor bence. Erkeklerin hatası ise kadınları genellemek olabilir.

Artık Çok Daha Teknolojik ve Eğlenceli

Sınıfının sevilen modeli Ford Fiesta, Avrupa'daki 40 yılı aşkın tarihinde sunduğu en kapsamlı ve farklı versiyonlara sahip yeni nesli ile çok daha eğlenceli.

Farklı karakterleriyle çok daha geniş müşteri kitlesine ulaşmayı hedefleyen yeni Fiesta, mükemmel sürüş dinamikleri, yeni teknolojik özellikleri, araç içi bağlantı ve eğlence sisteminin yanısıra, iç ve dış tasarımında farklı renk kombinasyonlarıyla gelen kişiselleştirme özellikleri sayesinde tarzıyla öne çıkmak isteyenlere de hitap ediyor.

B segmentinin önde gelen modellerinden Ford Fiesta, sınıfının en çok versiyon sunan modeli olmak üzere yenilendi. Yeni Fiesta'nın her biri ayrı karakterde müşteri kitlesine hitap eden versiyonları arasında şık Fiesta Trend&Titanium, Ford Performance araçlarından ilham alan Fiesta ST-Line, modern lüks detayları ile Fiesta Vignale, crossover olarak sunulacak Fiesta Active ve yüksek performanslı Fiesta ST serileri yer alıyor.

Dışarıda yeni sportif detaylarla, beğenilen sade ve zarif tasarım felsefesini sürdüren yeni Fiesta, içeride ise bambaşka bir deneyim sunuyor. Açılabilir panoramik cam tavan kesintisiz bir ferahlık sunarken, sadeleştirilen butonları ve ergonomisi artırılmış ön konsol ile yüksek kalite hissini birleştiriyor.

Sınıfının en teknolojik ve donanımlı modellerinden biri olan Ford'un heyecan verici modeli, 8 inçlik yüksek çözünürlüklü dokunmatik ekran aracılığıyla SYNC3 araç içi multimedya sistemi ile sesle komut sistemi sunarak dünyaya bağlanıyor, 10 hoparlör 675 watt'lık B&O PLAY ses sistemi sınırsız müzik ve eğlence vaat ediyor. Fiesta'da sunulan sürüş destek sistemleri arasında gece görüşü de sağlayan ve Ford'da ilk defa kullanılacak olan Yaya Algılama Özellikli Çarpışma Önleme Yardımcısı gibi özellikler bulunuyor.

Fiesta, yeni neslinde de performanstan taviz vermiyor ve sürüş keyfini daha da ileriye taşıyor. Geliştirilmiş süspansiyon ve Elektronik Tork Kontrolü sistemiyle virajlarda yüzde 10 daha fazla yol tutuş ve yüzde 8 iyileştirilmiş fren mesafesi sunuyor.

Yeni Ford Fiesta'da, yüksek performanslı ve verimli 100 PS 1.0 litrelik EcoBoost benzinli motor - otomatik şanzıman ve 85 PS güç sunan yeni 1.5L TDCi dizel ve yeni 1.1 litre benzinli motorlar - manuel şanzıman seçenekleriyle satışa sunuluyor.

Kaliteli Müziği Yanında Taşı

Hoparlörler çok uzun zamandır hayatımızda; ancak eskiden, kablolarıyla sadece evimizin demirbaşlarıydı. Şimdiyse kablosuz modelleriyle her an yanımızdalar. Sizin için suya dayanıklı, sağlam ve uzun pil ömürlü üç canavarı inceledik.

HER YERE GÖTÜRMEK İSTEYENLERE

Ultimate Ears Wonderboom
Bu ufak ama etkili cihazın pil ömrü tam 10 saat. Bir soft ball büyüklüğünde olsa da, oldukça kaliteli ve güçlü bir ses sunuyor. Eğer sürekli çantanıza atıp yanınızda taşıyabileceğiniz bir hoparlör istiyorsanız, Wonderboom sizin için doğru tercih.
499 TRY, mediamarkt.com.tr

SES HER SEYDİR DİYENLERE

JBL Xtreme
Eğer bluetooth hoparlör seçimi konusunda önceliğiniz ses kalitesi ve gücüyse, JBL Xtreme sizin makineniz. Suya ve darbeye dayanıklı yapısıyla da dikkat çeken cihazın pil ömrü 15 saat. Biraz ağır olsa da, taşıma bandıyla birlikte sunulması bir avantaj.
1.199 TRY, n11.com

MACERA SEVERLERE

Lifeproof Aquaphonics AQ10
Bu etkileyici cihazın en iyi özelliği, birden çok USB şarj opsiyonuna sahip olması ya da suyun üzerinde yüzebilmesi değil. Aquaphonics AQ10, doğayı ve macerayı sevenler için çok daha fonksiyonel bir özellik sunuyor. Eğer su sporlarına meraklıysanız, bu cihazın içine anahtarınızı ve kuru kalmasını istediğiniz diğer şeyleri koyabilirsiniz ve gönül rahatlığıyla kayaking, rafting, jet ski gibi sporları yapabilirsiniz. Pil ömrü 13 saat.
200 USD, lifeproof.com

FOTOĞRAF: JEFFREY WESTBROOK

Smoothie Çılgınlığı

S 70

Kahvaltıda...

1

Yaban Mersinli Smoothie

Bu smoothie, dengeli bir kahvaltının tanımı olabilir. Günün ilerleyen saatlerine dek tok kalmanıza yardımcı olacak 42 gramlık sağlıklı bir protein miktarına sahip ve ayrıca meyve, yulaf, ceviz ve chia tohumundan gelen sağlıklı yağ, lif ve karbonhidratı da en uygun oranlarda sunuyor.

KARIŞTIRIN:

1 kâse yaban mersini
½ muz
1,5 ölçek protein tozu
2 yemek kaşığı ceviz
2 yemek kaşığı yulaf
1 yemek kaşığı chia tohumu

Smoothie'ler, oldukça besleyici değerlere sahip farklı besinleri yemek veya atıştırmalık olarak tüketmek için harika bir yoldur. Protein, sağlıklı yağlar, sebzeler ve meyveler gibi ihtiyaç duyduğunuz her şeyi tek bir bardakta size sunabilir.

Daha da iyisi, smoothie'ler en çabuk hazırlanan yiyecekler olabilir. Precision Nutrition'da beslenme koçluğu ve spor diyetisyenliği yapan Brian St. Pierre, "Hazırlama derdi yok, pişirme yok, temizleme yok. Tek yapmanız gereken her şeyi blender'a koymak ve başlatmak," diyor.

St. Pierre günlük dört öğününden biri olarak her sabah smoothie içiyor. Siz de kahvaltı, öğle veya akşam yemeği yerine, spor öncesi veya sonrası tüketmek üzere, toksin atmak, tatlı isteğinizi bastırmak veya enerji yüklemek için smoothie tercih edebilirsiniz. En iyi beslenme uzmanları tarafından hazırlanmış protein dolu bu tarifleri mutlaka denemelisiniz.

Antrenmandan Önce...

2

Buzlu Kahveli Smoothie

Antrenman öncesi kafein ve karbonhidrat ihtiyacınızı bu lezzetli smoothie ile karşılayın. Kafein, antrenmanda artan kuvvet ve dayanıklılık için vazgeçilmezdir. Yulaf ve muz gibi içerikler uzun süreli enerji sağlayacağından, antrenman performansınızı yükseltecektir. Spor yapmadan yaklaşık 1 saat önce içeceğiniz bu smoothie'yle ağırlıkların canına okuyun.

KARIŞTIRIN:

2 bardak filtre kahve
1 bardak badem sütü
1 bardak yulaf
8 badem
3 yumurta akı
Tarçın
Buz

Yağlarınızdan Kurtulun

4

Kırmızı Meyveli Smoothie

Kaliforniya Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, acı kırmızıbiberde bulunan kimyasal kapsaisin maddesinin vücut ısısını ve enerji harcanma miktarını artırarak yağ yakımını yükselttiğini keşfetti. Diğer araştırmalar ise iştahı da bastırdığını gösterdi. Kırmızı meyveler düşük kalorili, yağ yakan bir smoothie için ideal bir ekleme; vitamin ve lif yönünden zengin olup, bazı araştırmalara göre kan şekeri kontrolünü iyileştiriyor, diyabeti uzak tutuyorlar.

KARIŞTIRIN:

1 kâse karışık donmuş kırmızı meyveler
1 minik tutam acı toz kırmızıbiber
400 ml yağsız süt
200 ml soğuk yeşil çay
1 yemek kaşığı bal

Antrenman Sonrası...

3

Çilekli Muzlu Smoothie

Bu smoothie antrenman sonrası toparlanmanız için mükemmel bir içecek. Yalnızca kas inşa eden proteinle dolu değil, ayrıca iyileşmeyi hızlandırıp vücudunuzu besleyen sağlıklı besin değerlerinden oluşan bir karışım sunuyor.

KARIŞTIRIN:

Gerektiği kadar su
1 bardak sade düşük yağlı kefir
2 yemek kaşığı ceviz
1 bardak doğranmış çilek
1 muz
1 ölçek vanilyalı protein tozu

6 Toksinleri Atın

Detoks Smoothie

Bazı günler vücudunuz tüm koşturmaca sonrası bir ara vermek ister. Yüksek lifli, toksinleri temizleyen bu detoks smoothie'yi deneyerek vücudunuza ihtiyacı olan sistem temizliğini sunabilirsiniz. Maydanoz vücudunuzdaki toksinlerin atılmasını desteklemek için harikadır. Vücuttaki üç ana filtreyi –mesane, böbrekler ve karaciğeri- temizler. Ayrıca enginar kalbi ile bitkisel protein alırsınız ve tarçın da metabolizmanızı hızlandırır.

KARIŞTIRIN:

2 kâse ıspanak
¼ kâse maydanoz
2 bardak su
2 kâse çilek
1 kâse dilimlenmiş şeftali
1 parça (6 mm) soyulmuş taze zencefil
2 yemek kaşığı enginar kalbi
1 çay kaşığı toz tarçın
(2 porsiyon)

5 Enerji Takviyesi

Hurmalı Kakaolu Hızlı Smoothie

Hurma ve protein zengini bademler iyi kalitede, yavaş salınımlı enerji sağlarken, süper yiyecek kakao antioksidan özellik gösterir. "Tarçın vücudu ısıtır ve yağların sindirimini hızlandırır, size büyük bir enerji artışı sunar. Ayrıca kan şekeri seviyenizi de dengeleyerek sizi zihinsel ve fiziksel olarak güçlü tutar," diyor beslenme uzmanı Simone Laubscher.

KARIŞTIRIN:

3 büyük olgun muz
700 ml düşük yağlı yoğurt
5 yemek kaşığı bal
8 taze badem (bir gece önceden suya konulmuş ve 3 yemek kaşığı su ile blender'da parçalanmış)
1 yemek kaşığı çiğ kakao
4 kuru, çekirdeksiz hurma
1 çay kaşığı toz tarçın
(5 porsiyon)

Kas Kazanın

7

Kakaolu Fıstık Ezmeli Smoothie

Bu smoothie'nin içindeki her şey, size en iyi kas kazanımını sağlamak için var. Keten tohumu, prostat, yüksek tansiyon, kolesterol gibi sorunları önleyen bir süper yiyecek olarak ihtiyaç duyduğunuz lif ve omega-3'ü sunar. Sağlıklı yağ ve protein kaynağı fıstık ezmesi ise sonsuz faydalarının yanı sıra smoothie'nize tam istediğiniz lezzeti de verecektir. Kaslarınızı güçlendirecek ıspanağın tadını almayacaksınız bile. Kas kazanımınızı en üst düzeye taşımak için bu shake'i gün içinde dilediğiniz bir öğünde tüketebilirsiniz.

KARIŞTIRIN:

350 ml su, süt veya yoğurt

2 ölçek kakaolu protein tozu

1 muz

1 kâse ıspanak

2 yemek kaşığı doğal fıstık ezmesi

1 yemek kaşığı kakao çekirdeği veya kakao tozu

1 yemek kaşığı keten tohumu

SANAL

HIZ OLDUKÇA KRİTİK BİR ÖNEM TAŞIDIĞINDAN, OYUNCULAR GÖZLERİNİ TOPTA TUTMAK İÇİN ÇALIŞIYOR.

ATLETLER

Profesyonel bilgisayar oyuncularını geleneksel atletlerden ayırmak gün geçtikçe zorlaşıyor. Binlerce kişinin önünde, canlı olarak performanslarını sergiliyorlar, Avrupa'nın en iyi futbol kulüpleriyle anlaşıyorlar ve hatta daha yirmili yaşlarında aşırı çalışmaktan tükenmişlik sendromuna yakalanıyorlar. İlginizi çekti mi? *Men's Health*, seviye atlamak için ne gerektiğini görmek üzere işin perde arkasına geçiyor.

YAZI: JAMIE MILLAR - FOTOĞRAFLAR: PHILIP HAYNES

B

Birçok atlet, yoğun bir çalışmadan önceki gün spor salonuna gitmeyi aşırı bulur. Ancak Broxah olarak tanınan Mads Brock-Pedersen için bu, öğleden sonraki performansını yukarı taşıyacak bir yol.

Broxah, profesyonel bir oyuncu, tercih edilen terimi kullanırsak "e-spor atleti." Şu anki sporu *League of Legends*, dünyanın en popüler bilgisayar oyunu. Broxah da Fnatic isimli bir takımda oynuyor. Ne kadar kazandığını açıklamasa da aldığı ücretin dolar cinsinden altı haneli rakamlarda olduğu biliniyor. 20 yaşındaki e-spor atleti, "Ailemden çok kazanıyorum," diyor.

2018 yılında "gerçek" atletler ile e-spor atletleri arasındaki çizgi oldukça ince. Geçtiğimiz yıl Çin'deki birçok şehirde altı hafta boyunca gerçekleşmesiyle futbolun Dünya Kupası'ndan farklı olmayan *League of Legends* Dünya Şampiyonası, internet üzerinden yayın hizmeti veren Twitch'te 49,5 milyon saatten daha fazla izlenme aldı. Twitch'in ABD'deki yoğun internet trafiği payı Facebook'u geçtikten sonra, 2014 yılında Amazon 710 milyon sterlin ödeyerek Twitch'i satın aldı. Artık Twitch herhangi bir zamanda ortalama bir milyon izleyiciye sahip, bu da onu spor yayıncısı ESPN ile aynı lige dâhil ediyor. Broxah, kendi dünyasıyla geleneksel atletler arasında ufak bir ayrım kaldığını öne sürüyor. "Biz ekran karşısında otururken onlar fiziksel bir şey yapıyor," diyor. "Tek fark bu." O da bilgisayarınızın faresine dakikada 300 kez veya saniyede beş kez tıklamayı fiziksel bir şey olarak saymazsak...

League of Legends, "çok oyunculu çevrimiçi savaş arenası" türünden bir oyun. Bu oyunun yanında hızlı satranç, çevirmeli ağ bağlantısından bile daha yavaş kalıyor. Yarışmacıların ezici bir miktarda bilgiyi işlemeleri gerekiyor. Bir topa vurmak veya bir tenis raketini elimize almak nasıl Cristiano Ronaldo ya da Roger Federer'in yeteneklerini takdir etmemize yarıyorsa, sıradan oyuncular da sahnede veya ekranda dünyanın en iyi oyuncularını kendi yeteneklerini gösterirken izlemekten büyük heyecan duyuyor.

Legends, *Overwatch* ve *Starcraft*'a ek olarak futbol oyunu *Fifa* ve basketbol

İZLEYİCİLERİ ARTTIKÇA E-SPORLAR GELENEKSEL SPORLARIN ÖNÜNÜ KAPATACAK MI?

SANAL vs GERÇEKLİK

E-sporlar gerçek hayattaki rakiplerine henüz yetişememiş olabilir ancak aralarındaki mesafe daralıyor

İZLENME SAYISI

46m
E-Sporlar Dünya Şampiyonası izlenme sayısı

111m
ABD'nin en popüler spor etkinliği 2017 Super Bowl'un izlenme sayısı

ÖDÜL PARASI

£147K
Geçen yılın *Fifa* Dünya Kupası kazananına verilen ödül

£2.2m
Wimbledon tekli turnuva şampiyonunun ödülü

TAKİPÇİ

4.2m
Fnatic'in toplam Facebook, Twitter, Instagram takipçi sayısı

193,7m
Real Madrid'in takipçi sayısı. C. Ronaldo'nun kişisel hesabında 191 m takipçisi bulunuyor

ÜRÜN

£330
Fnatic markalı DXRacer oyun sandalyesinin fiyatı

£100
Arsenal'in özel sürüm kaşmir futbol atkısının fiyatı

TREND

%41.3
2016-17 yıllarında e-sporlar ekonomisindeki büyüme

%14
Sky'daki Premier Lig izleyicisinde geçen yıl yaşanan düşüş

oyunu *NBA 2K* gibi birçok e-spordan yalnızca biri. Geçtiğimiz yıl 588 büyük küresel etkinlikte tahmini olarak 43 milyon sterlin bilet geliri elde edildi. "E-sporlar için yıllık bir Olimpiyat" olan Intel Extreme Masters (IEM) serisi, 173,500 hayranın Polonya, Katowice'ye gelmesine neden oldu. (46 milyondan fazla kişi çevrimiçi olarak izledi.) Intel, asıl Olimpiyatlar'ın da partnerlerinden biri ve Pyeongchang'daki Kış Olimpiyatları'na ek olarak IEM turnuvasına da ev sahipliği yaptı. Hatta Paris'in teklif ekibi de 2024 Yaz Olimpiyatları'na e-sporları dâhil etme fikrini tartıştı.

BÜYÜK LİGLER

E-spor atletleri, gerçek dünyadaki atletleri çalışma konusunda kolaylıkla geçebiliyor. Broxah sabah 9 civarı rahat bir şekilde uyanıyor olabilir ancak genellikle gece yarısına dek, 10 saat boyunca aralıklarla oyun oynuyor. Turnuva dönemlerinde, oyuncular 14 saate kadar oyun oynayabiliyorlar. "Fiziksel sporlarda, vücudunuz bir yerde pes eder," diye açıklıyor Broxah. "Ancak -en azından teorik olarak- durmaksızın oyun oynayabilirsiniz." Çalışmalar ve turnuvalar arasında, aylarca kendi ülkesi Danimarka'dan uzakta kalıyor; "belki bir hafta" evde zaman geçiriyor. Dünya Şampiyonası öncesi, e-sporun önde gelen ülkesi Güney Kore'de bir eğitim kampına katıldı.

Broxah'ın ofis olarak bahsettiği Berlin'in merkezindeki apartman dairesi, dağınık oyuncu yatak odası stereotipinin tam zıttı. Ofis aydınlık ve havadar, yüksek duvarlı ve ahşap zeminli bir daire. Duvarda temizlik nöbet çizelgesi ve hijyenik talimatlarla ilgili bir liste bulunuyor, bunlardan biri de tuvalet kullanıcılarını uyarıyor: "Nişan almaya odaklan!!!" Siyah, ergonomik tasarımlı, turuncu şeritli ve kalın dolgulu DXRacer sandalyeler, güçlendirilmiş bilgisayarların önünde duruyor. Aynı bir futbol kulübünün soyunma odasında olduğu gibi, arkasında oyuncuların isimlerinin yazdığı takım tişörtleri her birinin üzerinde asılı bulunuyor.

BBC, Fnatic'e e-sporda "futbolun süper takımı Real-Madrid'in eşi" unvanını verdi. Gerçekte de Fnatic'in *Fifa* ekibi, İtalyan futbol kulübü AS Roma ile partner. Hem e-sporların gelir tahminlerinin -2018'de 664 milyon sterlin- farkında olduklarından hem de gençler oyun aracılığıyla kulübe karşı bir bağlılık geliştirdiğinden, Manchester City ve Ajax da dâhil olmak üzere 20'den fazla Avrupalı futbol takımı, *Fifa* turnuvalarında yarışmak için oyuncularla anlaştı. 2016 yılında *League of Legends* finalinin izleyici kitlesi LeBron James'in takımı Cleveland Cavaliers'in şampiyonluğu aldığı maçın seyircisinden daha fazla olunca, NBA'in Philedelphia 76ers takımı Apex ve Dignitas adında iki e-spor takımını satın aldı.

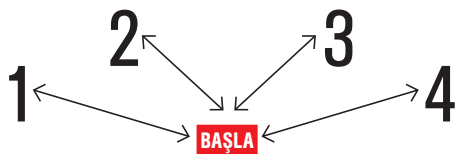
"Biz Real Madrid'iz, New York Yankees'iz, takımın adını siz söyleyin, biz hepsi bir aradayız," diyor Fnatic'in kurucusu Sam Mathews. Mercedes AMG F1 takımının eski CEO'su Nick Fry, doğu Londra'daki Bunkr diye bilinen ana merkezde, Sam Mathews ile karşılıklı oturuyor. Bu röportajdan birkaç gün önce Fry, Fnatic'in yeni reklam stratejisi başkanı ilan ediliyor. Mathews, e-sporları futboldan çok F1'e benzetiyor: "Yarış ve işbirliğine ek olarak teknolojide de uzmanlaşmalısınız."

33 yaşına gelen Mathews, Fnatic'i 2004'te, 19 yaşındayken kurdu. Çevrimiçi oyunların kendisine Harlequin'in 21 yaşından küçükler takımında ragbi oynarken aldığı "aynı heyecanı" verdiğini söylüyor. İlk ekibini Las Vegas'taki turnuvaya göndermek için arabasını sattı ve annesinden 5.000 sterlin borç aldı. Takım 20.000 sterlin kazandı.

Geçtiğimiz yıl, e-spor ödül tutarları ilk kez 100 milyon doları aşıp 112 milyon dolara erişti. Yalnızca Ronaldo'nun bile 93 milyon dolar kazandığı futbola göre küçük bir değişiklik olsa da kayda değer bir miktar. *League of Legends* Dünya Şampiyonası'nın ilk ödülü 1,9 milyon dolardı ve Fnatic çeyrek finale çıkarak neredeyse 200.000 dolar kazandı. "Ancak bugünlerde ödül paralarından kâr bile elde etmiyoruz," diyor Mathews. Fnatic'in geliri üç kısma ayrılıyor: Sponsorluk; lig katılımı ve yayın hakları; içerik (UFC'nin *The Ultimate Fighter*'ı gibi anlaşması olmayan *Counter-Strike* oyuncuları için bir televizyon programı da dâhil) ve ürün. Ödül parasının büyük bir kısmı doğrudan oyunculara gidiyor. Birçoğunun artık ajansları var.

OYNADIĞIN GİBİ ANTRENMAN YAP!

Profesyonel oyuncular, kardiyo dayanıklılığının yanı sıra zihinsel çeviklik kazanmak için de antrenman yapıyor. E-spor antrenörleri tarafından kullanılan bu egzersizlerle, iş günü geçmek bilmediğinde tetikte kalabileceksiniz.



SEVİYE 01 Dört koniyi başlangıç noktanızdan 10 m aralıklarla yerleştirin ve her birine bir numara verin. Partnerinizden rastgele bir numara söylemesini isteyin ve ardından bu numarayı karşılayan koniye doğru sprint atın.

SEVİYE 02 Partneriniz bunu yaparken, ondan numarayı söylerken farklı sayıda numarayı eliyle göstermesini ve/veya farklı bir yönü işaret etmesini isteyin. Kaslarınızda yanmayı hissederken odaklanmış bir şekilde kalmaya devam etmek için mücadele edin.

SINIRLARI KOVALARKEN

Riskler arttıkça ve kazanma marjları daraldıkça, oyuncular için tüm sınırlar değerini kaybediyor. "Bu yüzden iyi çalışıp iyi beslenmelerini sağlıyorsunuz," diyor Mathews. "Her oyun daha mücadeleci bir hâl aldıkça oyuncular da onu daha ciddiye alıyor."

Fnatic'in Ronaldo'su Martin Larsson, Rekkles adıyla biliniyor. Batı dünyasındaki en iyi *League of Legends* oyuncularından biri olan 21 yaşındaki İsveçli, 14 yaşında yaşadığı bağ doku yırtılmasına kadar futbolcu olma hırsıyla ilerliyordu. "Benim hatamdı çünkü fazla agresiftim ama kazanmak istedim," diyor. 16 yaşındayken e-spor dâhisiydi. Boyalı sarı saçları ve kollarındaki dövmelerle, Ronaldo'nun görünüşünü olmasa da tutumunu paylaşıyor. "Nasıl bir atlet olunacağına dair doğru fikirlere sahip," diyor Rekkles futbolcuya ithafen. "Bir anlamda, ben de öyle olmak istiyorum."

Aynı şekilde e-sporlardan önce futbol oynayan Broxah gibi, Rekkles da her sabah spor salonuna gidiyor. Takımın şefinin hazırladığı yemekleri yemediği zamanlarda onun yerine tavuk, ıspanak ve pilav yemeye başladı. Zamanla, yağsız kaslara sahip doğal vücut yapısına 20 kg ekledi. "Daha önce güçsüzdüm," diyor. "(Beslenme düzeniyle geçen) bir veya iki hafta sonra daha iyi bir performans göstermeye başlamıştım ve daha enerjiktim."

Fnatic ayrıca, oyuncularını meditasyon yapmaya teşvik ediyor. "Zihninizin iyiliğine bağ kuruyor ve size odaklanıyor," diyor Mathews. En kenarda köşede kalan kazançları bile ortaya çıkardığı kanıtlandıysa, buna değer. "F1 gibi, bu da bir yarış," diyor. "Bir takım avantajı yakalar ve diğeri, siz daha anlayamadan onu taklit eder."

BASKI ALTINDA

"E-sporlar büyüdükçe herkes fiziksel olarak daha çok çalışmaya başlayacak," diyor Esports+Cars adlı sanal yarış takımının performans antrenörü Simon Fitchett. Fitchett, eskiden David Coulthard gibi F1 sürücüleriyle çalışırdı. Ardından, *Gran Turismo* oyun serisinin yapımcılarından en iyi oyuncuların bu yeteneklerini gerçek bir araçla gösterip gösteremeyecekleri üzerine hırslı bir televizyon projesi olan *Gt Academy*'ye katıldı. Açılışın kazananı Lucas Ordoñez, sonrasında Nissan IRL ile anlaştı. 2011'de Le Mans'da yarışı ikinci tamamladı.

Fitchett, şimdilerde Coulthard'a uyguladığı aynı prensiplerle şu anki F1 e-spor şampiyonu Brendon Leigh'in becerisini sınıyor. Kardiyo ve "yağsız, yeşil" beslenme, oturarak geçirilen saatlerin neden olduğu kilo kazanımıyla başa çıkmalarına yardımcı oluyor. Güç ve dayanıklılığa odaklanmaları da kas yorgunluğuyla savaşmalarını sağlıyor. "Fiziksel durumlarını düşünürlerse yüzde 100 araç kullanmaya asla odaklanamazlar," diyor Fitchett.

PROFESYONEL OYUNCULAR DAYANIKLILIKLARINI VE HIZLARINI KORUMAK İÇİN FİZİKSEL OLARAK ZORLU ANTRENMANLAR YAPIYOR.

*BU ZAMANA KADAR OYUN BAŞINA VERİLEN TOPLAM PARA ÖDÜLÜ

Tepkilerini hızlandırmak için, Fitchett futbol antrenmanlarında uygulanan, sürat merdivenleri veya 10 metre aralıklarla iki koni yerleştirip başka biri onu engellerken sürücüden koşmaya çalışmasını isteme gibi egzersizleri kullanıyor. Ancak oyun oynama ve geleneksel sporlar arasındaki en büyük benzerlik, baskı. "Bu, yatak odalarında oyun oynarken deneyimleyemeyecekleri bir şey," diyor Fitchett. Abu Dhabi'deki F1 e-spor dünya şampiyonasından önce, nörolinguistik programlama gibi teknikler kullanıyor ve sürücülerden pistin her dönemecinin zihinsel olarak provasını yapmalarını istiyor.

Ayrıca Broxah'a, atlatacağı her aşamayı gözünde canlandırarak sakinleşmesi için koçluk yapılıyor. Bu esnada Rekkles da vücudunun strese tepkisini en aza indirmek için oyun gününü olabildiğince antrenman günlerine benzer geçirmeye çalışıyor.

"İyi motor yetenekleriniz, nabzınız dakikada 115-120 atımın üzerine çıktığında kötüleşmeye başlıyor," diyor Avustralyalı *League of Legends* takımı Dire Wolves'un performans yöneticisi Jonathan Brown. "Bu adamlar sahnedeyken 170-190 bpm nabız değerine sahipler. Hiçbir diğer uğraş, sizden bu kadar hızlı düşünmenizi, ellerinizi bu kadar hızlı hareket ettirmenizi ve bu esnada sakin kalmanızı istemez."

Baskı ve tükenmişlikle başa çıkma konusunda uzman olan Brown, "Bizim çocuklarla ilgili problemimiz, sahip oldukları motivasyondan daha az pratik yapmalarını sağlamak," diyor, e-sporlarda hâkim olan "oldukça saçma aşırı çalışma fikrinden" şikâyet ederken. Sonuçta kaslarınızı spor salonunda değil, dinlenme günlerinizde geliştiriyorsunuz. Yeterli dinlendiklerinden emin olmak için Dire Wolves, Sydney Teknoloji Üniversitesi ile işbirliği içinde her günün başında ve sonunda atlet değerlendirmesine giriyor. Tesis ise E-Sporlar Yüksek Performans Merkezi'nden yalnızca birkaç yüz metre uzakta bulunuyor.

Merkezde yüksek teknolojili ekipmanlar bulunuyor ancak başka bir faydası, oyuncuların iş ile evi birbirinden ayırmalarını sağlaması. "Apartman dairesindeyken oyundan uzaklaşamıyorlardı," diyor Brown. Dire Wolves, ekranların mavi ışığının uykuyu bozan etkilerini ortadan kaldırmak için yatma zamanı ritüelleri getirdi. Ayrıca oyunculara, hatalarla nasıl başa çıkacakları ve kendi performansları ve durumlarını hesaba katmadan nasıl geri bildirim verecekleriyle ilgili koçluk yapılıyor. "Atlet budur; siz performans gösterenler değil, öğrenenlersiniz," diyor Brown.

BAŞLAT'A BASIN

*Yarışmaya hazır olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Büyük ödülün nerede olduğuna odaklanın**

Dota 2
102m

Counter-Strike
38,6m

League of Legends
38,2m

StarCraft II
19,3m

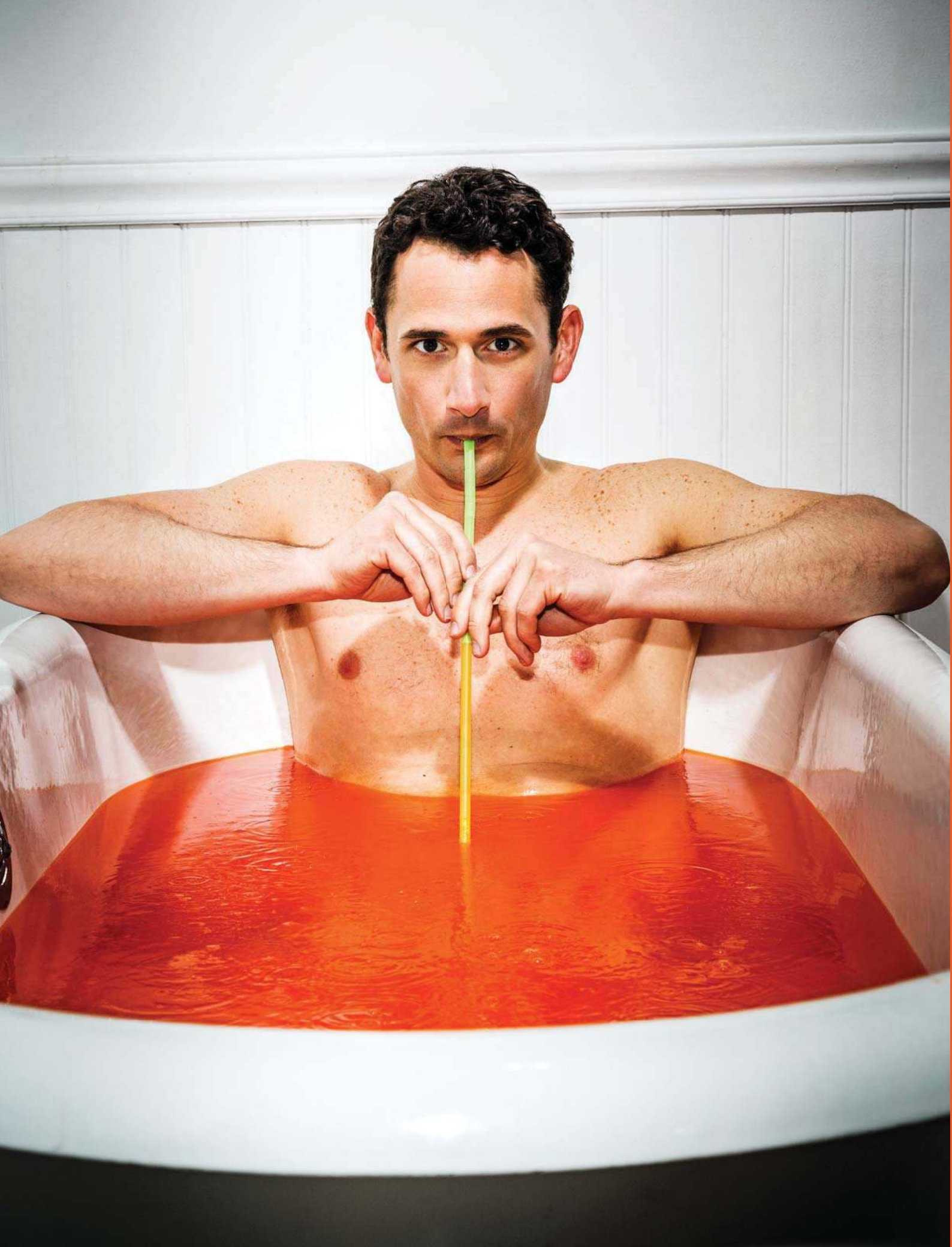
Heroes of the Storm
9m

OYUN BİTTİ

Geleneksel sporlarda hızlı yaşanan değişim, e-sporlarda iki katı hızlı gerçekleşiyor. Elit *League of Legends* oyuncuları, oyunun 130 civarındaki karakterlerinden en az beşinde ustalaşmalı ve tüm durumlarda her biri için en iyi stratejileri bilmeli. "Hiçbir spor bu bilişsel yükü talep etmiyor," diyor Brown. Bir saatten fazla sürebilen *League of Legends* oyunlarında koçluk yapılmasına izin verilmiyor. Tuvalet araları dahi tartışmalı. Karakterlerin sık sık güncellenmesi de bu zorluğu artırıyor, en zayıflardan bir karakter en güçlülerden birine dönüşüyor. Broxah, "Karakteri sahnede oynayacak kadar iyi olmak için dört günüm vardı," diyor.

Broxah ve Rekkles'ın deneyimli, kıdemli kişiler gibi konuşmaları öyle olmalarından kaynaklanıyor. *League of Legends* oyuncuları 24 yaş kadar erken bir zamanda emekli oluyor. Bunun sebepleri kısmen ekonomik. Hepsi yeteri kadar para kazanmıyor ve çoğu, kariyer beklentileriyle ilgili endişelenerek eğitim hayatına geri dönüyor. Ayrıca yirmili yaşlarının ortalarında koordinasyonlarında küçük bir düşüş görülüyor. Ancak Brown, "Ryan Giggs yaklaşımı" uygulayarak ve hızdan çok deneyime güvenerek" oyuncuların otuzlu yaşlarında en üst düzeyde yarışabilecek olmaları konusunda ısrar ediyor: "Fiziksel sporları yansıtmaması için hiçbir neden yok."

Daha sıklıkla, oyuncular "tükenmişlik sendromuna" yakalanarak bırakıyorlar. Brown, müdahalelerinin bunu hafifletmesini umut ediyor. Çoğu oyuncunun kız arkadaşı yok, bunun sebebi ise sosyal yeteneklerinin eksikliği klişesinden çok işlerinin lojistiği ve iş yüküyle ilgili. Broxah kız arkadaşıyla bir turnuvada tanıştı ve mümkünse ayda bir görüşebiliyorlar. Rekkles'ın "çokça" kadın hayranı var ancak dikkatinin dağılmasına izin vermiyor. "Oynamayı bıraktığımda," diyor, "bunun için yeterince zamanım olacak."



Kola Göbeği Diyeti

Evet, gazlı içecekler belinizi genişletiyor, sağlığınızı mahvediyor ve sizi erken bir ölüme doğru götürüyor. Hayır, beslenme düzeninizi değiştirmeniz de işe yaramaz. Bu alışkanlığı sonsuza kadar nasıl bırakacağınızı buradan öğrenin.

Yazı: Michael Freidson

Fotoğraflar: Andrew Hetherington

HERKES HAYATINI DEĞİŞTİRECEK O ANI BEKLER. Benimki üç yıl önceydi. Hayır, eşim beni terk etmedi. Loto'yu kazanıp işimi de bırakmadım. Benim hayatımı değiştiren an, önemsiz görünen, şu anda buzdolabınızda bulunabilecek bir şeyle ilgiliydi: Gazlı içeceklerle. Gazlı içecekleri bırakmak hayatımı değiştirdi. Gerçekten de kola ve türevlerini bırakmanın hayatımı uzattığı, bel ölçümü daralttığı ve beni daha mutlu ettiğine ikna oldum. Gazlı içeceklerin sizin için kötü olduğunu zaten biliyor olabilirsiniz ancak tam olarak ne kadar kötü olduğu bilmiyorsunuzdur. Bu, tamamen bırakmakla eşdeğer olamaz.

Ailesi çalışan bir çocuk olarak 1980'lerde, Florida'nın banliyölerinde, Welch'in üzümlü kolalarıyla dolu bir buzdolabıyla büyüdüm. Orange Crush, Mello Yello, Dr Pepper ve diğer tüm tatlandırılmış gökkuşağı tadındaki içecekleri içtim.

Bu alışkanlığım üniversitede de devam etti, akşamdan kalma zamanlarımı ve tüm gece uyanık kaldığım gecelerin sabahlarını kahve yerine diyet kola ile atlattım. Gece vakti bir yudum almak istersem diye başucumda Minute Maid adındaki portakallı gazlı içecek ile uyurdum.

Hayatımın en mutlu günlerinden biri, çocuğumun doğumunu bir kenara koyarsak, gerçeğiyle aynı tada sahip kalorisiz kolanın şık siyah kutusuyla, erkeklere yönelik pazarlanarak tanıtılmasıydı. Alıyorum! (Gazlı içecek üreticileri, bazı gazlı içeceklerin diğerlerinden sağlıklı olduğunu düşünmenizi ister. Bu doğru değildir. Sonra bundan bahsedeceğiz.)

Evlendikten sonra başucumda 2 litrelik bir şişe tutmaya fazla utandığımdan işyerindeki ofisime kasalarla kola kutuları sipariş ederdim. Kendime (ve bir çalışanıma) bir mini buzdolabı satın almıştım. Adımı Google'ın görseller kısmında aratırsanız, masamda 2 litrelik bir diyet kola ve yanında bir kutu kolayla fotoğrafımı bulabilirsiniz.

Gazlı içecek tüketmenin kilo almaya olan katkısını ve bununla gelen sorunları bilseler de yalnızca Amerikalılar değil, tüm dünya onun pençesinde. Gazlı içecekler içtiğim yılların çoğunda şu ana kıyasla 9 kilogram daha fazlaydım ve kan şekerim yüksekti. Odaklanamamış, şişkin, halsiz ve depresif hissediyordum.

TÜM BUNLARIN, SEBEPLERİNİ kesin olarak görmem ve gazlı içecekleri sonsuza dek bırakmam için yeterli olacağını sanırsınız. Anlaşmayı kapatmak için tek bir basit başlık yeterli oldu. Bu, hayatımı değiştiren andı: "Gazlı İçecekler Sizi Sigara Kadar Hızlı Yaşlandırabilir." Başlık, 2014'te *American Journal of Public Health* dergisinde yayımlanan bir çalışmaya dayanıyordu.

Gazlı içeceklerden ölmek diye bir şey var. Korkutucu olsa da yakın gelecekte ciddiye alması zor bir durum. Ancak bunun yüzünden yaşlı görünmek? Bu anlaşmayı bozar!

Ben şanslıyım; gösteriş, Amerika'nın endişelerinin en küçüğü. Uzmanlar, gazlı içecekleri ülkedeki obezite salgınının sebeplerinden biri olmakla suçluyor ve tıbbi çalışmalar da bunu kanıtlamaya devam ediyor. *Circulation* dergisinde 2016 yılında yayımlanan bir çalışmada, gazlı içecek veya şekerle tatlandırılmış diğer içeceklerden tüketen kişilerin, tüketmeyenlere kıyasla iç organlarında 225 gram daha fazla yağ biriktirdiği görüldü. Bu da günlük olarak içeceğiniz kola, tatlandırılmış buzlu çay veya meyveli içkiyle yağsız, zayıf vücudunuzu gazlı içeceklerle yaptığınız koca bir göbekle değiştireceğiniz anlamına gelir. Evet, yalnızca günde bir tane tüketerek...

Amerika, gazlı içecek göbeği salgınından mustarip. Türkiye de her masayı süsleyen kola şişeleriyle çok farklı bir noktada durmuyor. Bu yüzden bir tedavi gerekiyor.

Kola içenlerden biriyseniz, risk altında olan yalnızca bel ölçünüz değil.

Yakın zamanda *Daily Mail*, "Günde iki adet gazlı içecek tüketmek kalp hastalıkları riskini İKİ KATINA çıkarır," diye feryat ediyordu. Sansasyonel iddialardan şüphe duyarak araştırmacılardan birini aradım. Emory Üniversitesi'nin pediatri bölümünden Yrd. Doç Dr. Jean Welsh, "Günde iki adet gazlı içecek içmenin kalp hastalığından ölme riskinizi iki katına çıkardığı görülüyor," diyor. "Ayrıca bu sadece içeceklerdeydi. Tatlı yiyeceklere baktık ve benzer bir etkilerini görmedik." Welsh bunu, şekerli yiyeceklerde nasıl metabolize olduklarını değiştiren yağ, protein ve hatta biraz lif bulunurken "içeceklerin yalnızca şeker ve sudan oluşma eğilimi göstermesine" bağlıyor.

San Antonio'da, Texas Health Science Center Üniversitesi'nde (UTHSC) 2008 yılında yapılan araştırma, kişinin obezite riskini diyet kola tüketimiyle ilişkilendirdi. Yapay olarak tatlandırılmış içecekler tüketmeyen kişilerle karşılaştırıldığında, günlük tüketim şu anlama geliyor:

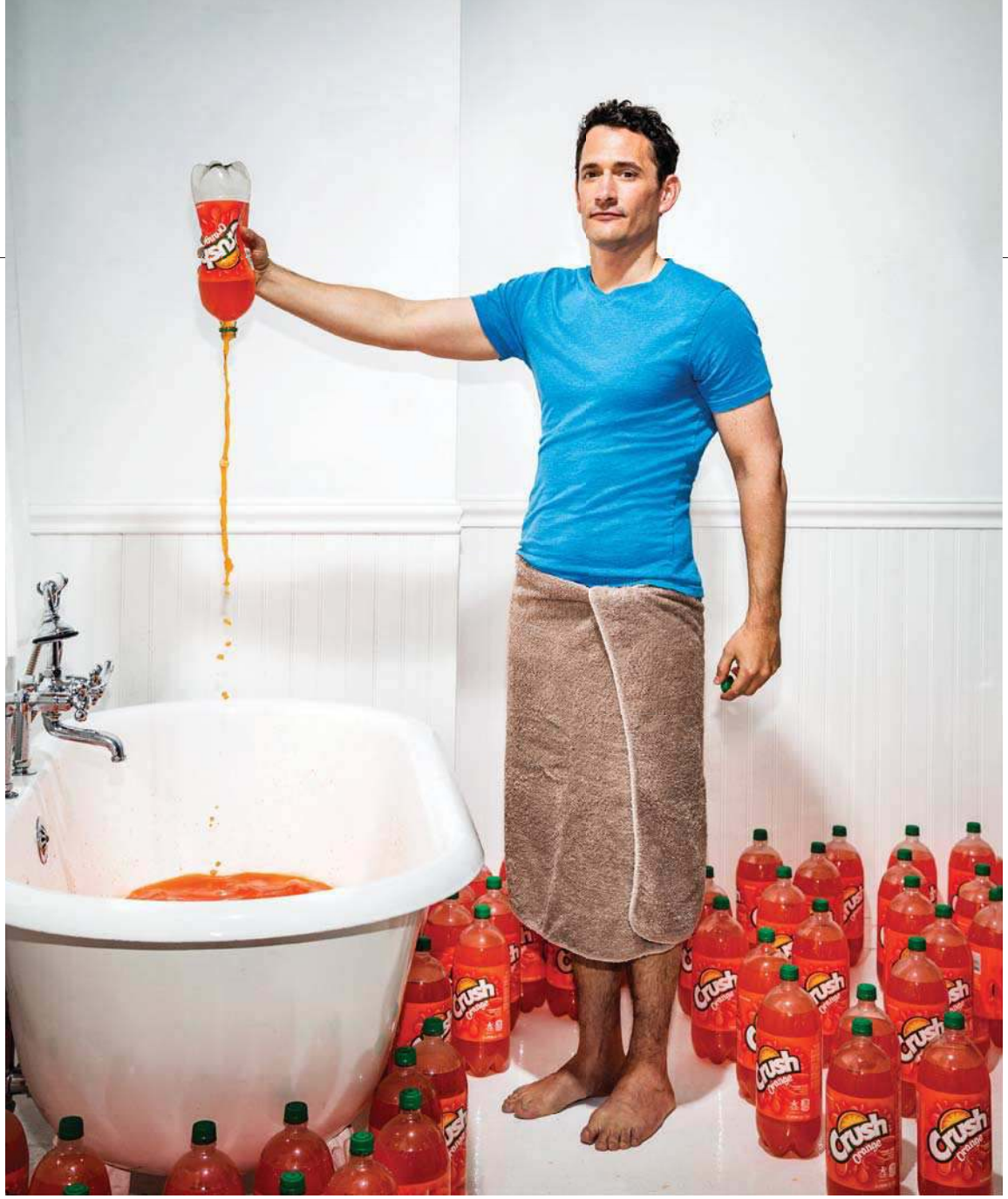
- ***Günlük olarak bu içeceklerden 3 taneden fazla tüketenlerin, 7 ila 8 yılda obez olma ihtimalleri iki kat daha yüksek.***
- ***Bu, çalışma katılımcılarının orijinal BMI değerleri, egzersiz seviyeleri, yaşları, ırkları ve diyabet ile sigara tüketimi durumları hesaba katıldığında dahi doğruydu.***
- ***Kilo alımı erkekler arasında çok daha yüksekti.***

2016 yılında, UTHSC araştırmayı sürdürüp katılımcıların bel ölçülerinin arttığını gördü.

- ***Diyet kola içmeyenlerin ölçülerinde 2 cm artış***
- ***Biraz diyet kola içse de günde 1 diyet koladan daha az içen katılımcılarda 4,6 cm artış***
- ***Günde 1 veya daha fazla diyet kola içenlerde 8 cm artış***

Sonuçta, neredeyse on yıldan daha uzun bir süre boyunca takip edildiğinde, günlük olarak diyet kola içenlerin ortalama bel ölçülerinde içmeyenlere oranla neredeyse dört kat artış görüldü.

BUNLAR, OLDUKÇA KAYDA DEĞER istatistikler. Risk



altında olmak için dev boy 7-Eleven içmenize gerek yok, diyet türünden olsa dahi günde bir ya da iki kutu içmeniz yeterli.

Etkileri kilo almanın da ötesinde. *Epidemiology* dergisindeki bir çalışma, şekerle tatlandırılmış gazlı içeceğin günlük tüketimiyle kısırlığı ilişkilendirdi. Melbourne Üniversitesi'nden bir çalışmada ise normal gazlı içeceklerin tüketiminin, karaciğer ve prostat kanseri gibi obeziteyle ilişkili belirli kanser türlerine yakalanma riskini yükselttiği görüldü. Endocrine Society tarafından yapılan bir basın toplantısında, şekerle tatlandırılmış içeceklerin "diyabet, yüksek kan basıncı ve yaygın görülen diğer sağlık problemlerine" yol açabildiği bildirildi.

Boston'daki Tufts Üniversitesi'nde Friedman Nutrition Science and Policy'nin dekanı Dr. Dariush Mozaffarian, en şok edici başlıklardan birini taşıyan çalışmanın kıdemli yazarıydı: "Şekerli İçecekler Dünya Genelinde Yüksek Sayıda Ölümlerle İlişkilendirildi." 2015 yılında, Mozaffarian ve Tufts'tan diğer araştırmacılar, her yıl dünya genelinde 184,000 yetişkin ölümünün, diyabet ve obeziteyle ilişkili diğer hastalıklara yol açması nedeniyle şekerle tatlandırılmış içeceklerden kaynaklandığını hesapladı. Ayrıca, içeceklerdeki şekerin organik şeker kamışından mı yoksa yüksek fruktozlu mısır şurubundan mı geldiği fark etmiyordu.

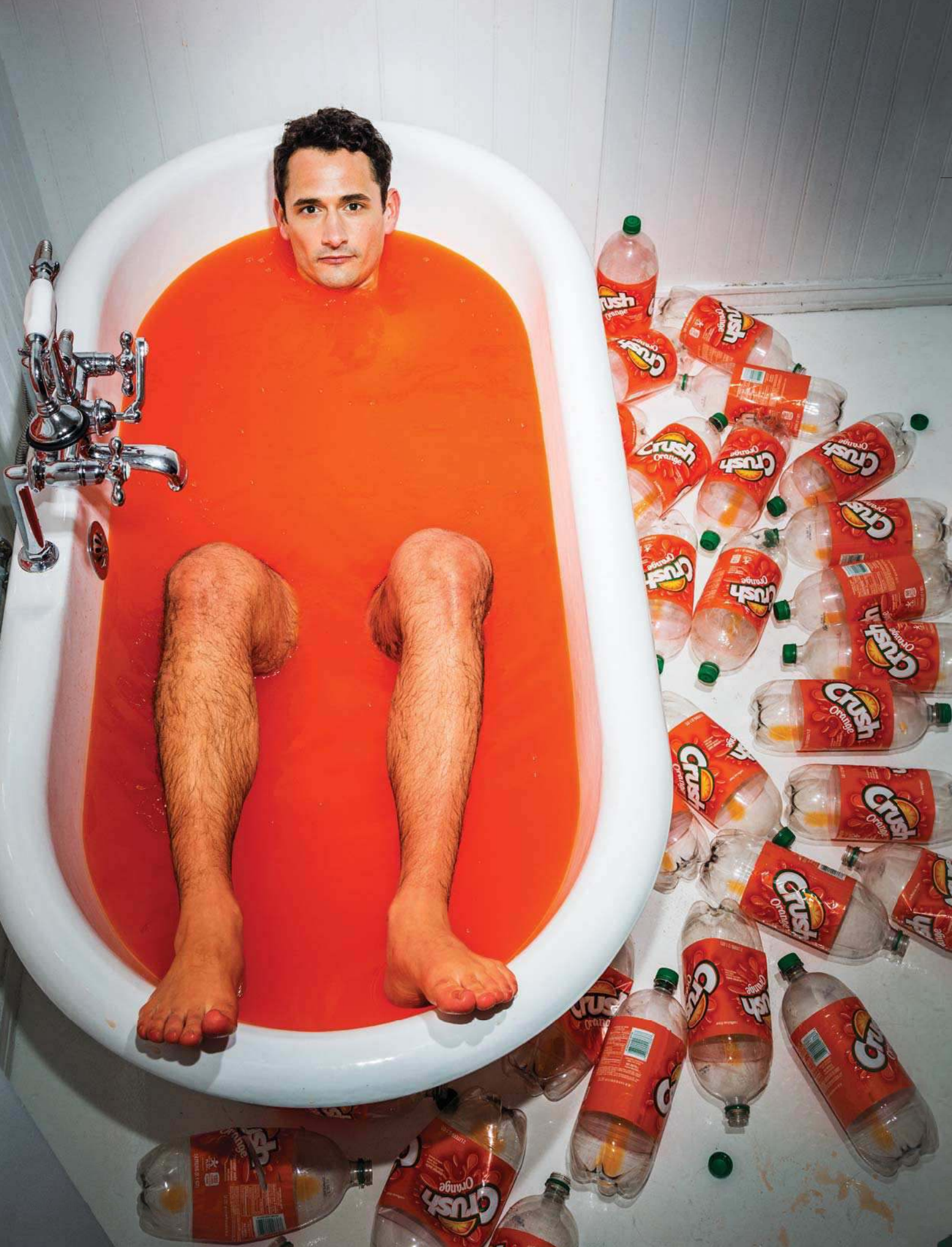
Yakın zamanda, Dr. Mozaffarian'a o günden bu yana ne kadar ilerlediğimizi sordum. "Bu hâlâ oldukça büyük boyutta bir problem," dedi. "Geçtiğimiz yıl ABD'deki yiyecek ve içeceklerin sağlık riskleriyle ilgili bir araştırma yayımladık ve gazlı

5 ADIMDA GAZLI İÇECEKLERİ SONSUZA DEK BIRAKMA PLANINIZ

Gazlı içecekleri bırakmak benim için oldukça zor oldu ancak sizin için öyle olmayacak. Çünkü detoks yapıp etkilerini ortadan kaldırmanız için bir plan geliştirmeme yardımcı olsunlar diye National Institutes of Health, Emory Üniversitesi ve Tufts Üniversitesi'nden uzmanlara danıştım.

1 Yerine koyabileceğiniz bir şey bulun
Diyet kolaya geçmek yerine kolayı harika yapan aynı unsurları size sunabilecek bir değişiklik bulun. Gazı ve tatlılığı için meyve aromalı bir maden suyu satın alın. Kafein için antioksidanla dolu yeşil çayı deneyin. NIH'ten Dr. Kristina Ingeborg Rother, hoş bir otelde görmüş olabileceğiniz gibi içinde portakal ve limon olan suyu öneriyor.

2 Alışkanlık haline getirin
Değişiklik olarak tercih ettiğiniz içecekleri, gazlı içecekleri tükettiğiniz zamanla aynı anda tüketin. Öğlen 2.00'de aldığınız yudumun veya film içeceğinizin yerine geçsin. Ben de kahvaltıda içtiğim diyet kolayı çayla değiştirdim.


Crush
Orange

Yazar (fotoğrafta) eskiden günde iki litre gazlı içecek ve iki adet kutu kola içerdi. Bu, yılda 5,8 tam küvet dolusu gazlı içecek demek. Hadi bunu biraz hazmedelim.

içecekler hâlâ sağlığın iyileştirilmesinde, özellikle de obezite ve tip-2 diyabet söz konusu olduğunda ilk beş yiyecek önceliğinden biriydi."

"Suda şeker içmenin basitçe hiçbir sebebi yok," diye devam etti. Ancak insanlar hâlâ içmeye devam ediyor. "Sık sık diyet kolanın daha iyi olup olmadığı yönünde sorular alıyorum. Neye kıyasla?"

Diyet kolanın neden harika bir seçim olmadığına dair kanıtlar yavaş yavaş ortaya çıkıyor. Yale'den bir nörolog Dana Small, yakın zamanda vücudunuzun yiyeceğe verdiği tepkiyi, tatlılığın tetiklediğini gördü. Yapay tatlandırıcıları kilo alımıyla ilişkilendiren çalışmasına göre, "tatlı bir tat metabolik sinyallerin oluşumunu etkiliyor." Endokrinolog Dr. Sabyasachi Sen tarafından yürütülen başka bir çalışmada, düşük kalorili tatlandırıcılar tüketmenin fazla kilolu bireylerde diyabet eğilimine neden olabileceği görüldü. Bu nasıl işler? Çalışmada, araştırmacılar sukraloz dozunu artırdıkça daha fazla hücre yağ depolamaya başladı. Bir açıklama: Hücrelerin, şekerin girmesine izin veren "aktarıcıları" var. Kullanılmayan şeker yağa dönüştürülüyor. Yapay tatlandırıcılar da bu süreci hızlandırıyor.

Dr. Sen, "Yapay tatlandırıcılar şekerden 600 kat daha tatlı, bu yüzden şekerin belli başlı etkileri olan yağ birikimi ve yağ kazanımıyla neredeyse aynı etkileri yaratıyor," diye anlattı. "Bu hemen olmayabilir ancak zaman içinde yaşanacaktır."

Dr. Mozaffarian, "Normal kola içecekseniz, diyet kola içmenizin bundan daha iyi olduğu yönünde oldukça fazla kanıt var," diyor. "Ancak kendi içinde diyet kola su veya maden suyu içmekten daha mı iyi? Hiç de değil." Bunun nedeni, tatlandırıcıların vücudunuzu şeker tükettiği yönünde kandırması. 2018 yılında fareler üzerinde yapılan bir çalışmada, yapay tatlandırıcıların vücudun yağı işleyip enerji üretme kabiliyetine zarar verdiği ve aynı zamanda damarlardaki hücreleri de hasara uğrattığı görüldü. İnsanlar üzerindeki etkilerini kanıtlamak için daha fazla araştırma yapılması gerekiyor.

"Uzun vadede, sıfır kalorili ve yoğun bir şekilde tatlı bir içeceği tüketmek tat tercihlerini ve bilinçsiz yeme isteğini değiştirebilir," diyor. "Elma artık tatlı gelecek mi? Havuç artık tatlı gelecek mi? Fazla tatlı bir kolanız varsa, yiyeceklerdeki doğal şekerlerin tadı aynı gelmeyecek."

DİYET KOLA DA DÂHİL TÜM GAZLI İÇECEKLERİ bıraktığımda ve kafein almak için yeşil çaya geçtiğimde daha açık düşünmeye başladım ve daha fazla enerjim oldu. Bir ay sonra yemek zamanı daha fazla "kaçamak" yapabildiğimi ve yine de kilo verdiğimi gördüm. Karın kaslarımın daha belirgin olduğunu fark ettim. Artık insanlar yaşıma göre iyi göründüğümü söylüyor (41 yaşındayım); yalnızca genetiğime değil, gazlı içecekleri bırakmama şükrediyorum.

Günlük olarak diyet kola içenlerde ortalama bel ölçüsü neredeyse dört kat arttı. Bir sonraki içeceğinizin kapağını açarken bunu düşünün.

Bu, yaşantıya bağlı bir kanıt olabilir ancak uzmanlar da bana arka çıkıyor. Yapay tatlandırıcı uzmanı, National Institutes of Health'ten Dr. Kristina Ingeborg Rother, insanların tat duyuları uyum sağladığından ve diyet kolanın mide biyomu üzerindeki bozucu etkisi yüzünden, diyet kolayı bırakmanın yararlarını gördüklerini düşünüyor.

Dr. Rother, "Üzerimizde ve içimizde yaşayan bakterilerin aslında bize oldukça fazla yardımı dokunuyor," diyor. Obez farelerin midelerindeki bakterilerin zayıf farelerin midelerine konulduğu ve sonucunda zayıf farelerin şişmanladığı bir çalışmadan bahsediyor. Tersine, zayıf farelerin midelerindeki bakteriler obez farelere verildiğinde, obez olanlar da zayıflamış. Benzer bir test, yapay tatlandırıcılarla yapıldı. "İsrailli bilim adamları, farelere insanların yiyebileceği üç farklı yapay tatlandırıcı verdi," diyor. Bu da günde dört diyet kolaya eşit. "Farelerin kan şekerleri yükseldi. Mide bakterileri tatlandırıcı verilmemiş farelere aktarıldığında, bu farelerin de kan şekeri yükseldi. Peki, insanlar fareler gibi midir? Bu olası bir durum." Dr. Rother'ın bir sonraki çalışmasında, yapay tatlandırıcılar tüketen anneler olabilir. Bu annelerin bebeklerinin dışkılarını inceleyerek bakterilerinin değişip değişmediğini gözlemleyecek.

GAZLI İÇECEKLERİ HAYATIMI DEĞİŞTİRMEK İÇİN bıraktım ve yalnız değilim. Gazlı içecek tüketimi doruk noktasındayken, tüketiciler yılda kişi başı 185 litre içiyordu, bu da günde yarım litreye denk geliyor. Bu, kişi başına tam bir küvet dolusu gazlı içecek demek.

Dr. Mozaffarian, değişimin yavaş da olsa geldiğini görüyor. PepsiCo'nun alkolsüz içeceklerindeki şeker oranını dünya genelinde düşürdüğü ve Philadelphia gibi ABD'nin bazı şehirlerindeki "gazlı içecek vergilerinin" satışları azalttığı gerçeğinden bahsediyor. "10 yıl içinde geriye dönüp baktığımızda bazı spor ve müzik yıldızlarının çocuklara gazlı içecek reklamı yaptığını görecek ve 'Ne düşünüyorlardı ki?' diye merak edeceğiz."

Sonuç olarak, değişimi getirmenin en etkili yolu gazlı içeceklerin sıkıcı ve kötü görünmesini sağlamaktır. Sonuçta miskin ve kilolu biri olarak beni alışkanlığımı bırakmaya iten, görüntümle ilgili endişemdi. Sizin bırakma sebebiniz ne olursa olsun, özveri göstermenizin zamanı geldi. Buradaki ilham ve bilgiler gazlı içecek alışkanlığınızı sonsuza dek bitirmenize yardımcı olabilir. Bu, düşündüğünüzden daha kolay.

3 Kendinizi doğru ödüllendirin
Kendinizi ödüllendirmek istiyorsanız, bir bardak kahve alın ve içine 1 çay kaşığı şeker koyun," diyor Dr. Rother. "Bu 16 kaloridir. Gazlı içecek içmek isterseniz arada bir içebilirsiniz," diye ekliyor. "Sürekli suçluluk duygusuyla yaşamayın ama kontrollü olun. Beyniniz bunu çözecektir."

4 Pazarlamaya direnin
Azminiz her gün yeni aromalarla, yeni reklamlarla ve yeni numaralarla test edilecek. Kanmayın. O parlak kutuları ne kadar erken çaresizce bir pazarlama taktiği olarak görürseniz onları içme isteğinizle başa çıkmanız o kadar kolaylaşır. "Farkındalık önce gelir," diyor Jean Welsh. "Sağlıklı davranışlar bunu takip eder."

5 Bir yudum alın, hata yapmaktan kaçının
Altı ay içmedikten sonra gazlı içecekleri tatmayı deneyin. Hatırladığınızdan daha tatlı ve metalik olacaktır. Dariush Mozaffarian, "Artık gazlı içeceklerin tadına katlanamıyorum," derken benim sözlerimi de aktarıyor olabilir.

Yeni Çileciler

Modern hayat bizleri konfor beklemeye ve stresten geri adım atmaya programladı. Ancak artık yeni bir düşünce biçimi var; daha iyi bir fiziksel ve ruhsal sağlık için acı çekmeyi savunuyor. Katılmak ister misiniz? Dişinizi sıkın, bu acıtacak.

YAZI **JAMIE MILLAR** FOTOĞRAFLAR **JOBE LAWRENSON**

EKSTREM FITNESS HAYRANLARI İÇİN ACI, KESİNLİKLE KAZANCI SİMGELİYOR

2011'de ardı ardına dört CrossFit Games kazanmadan hemen önce, Rich Froning spor ayakkabılarına bir şey yazdı. Bu, İsa peygamberin çarmıha gerilmesiyle ilgili İncil'den bir dizeydi: "Yorulup ayakkabılarıma baktığımda," diye açıkladı, "Onun bizim için yaşadıklarının yanında bu hiçbir şey,' diye düşünürdüm." Lat kaslarının oradaki bir dövmede de çarmıha gerilmeye atıfta bulunan başka bir alıntı bulunuyor.

Froning'in bir amacı vardı. CrossFit, bazen kendini cezalandırmaya daha çok benzeyen ekstrem fitness programlarından yalnızca bir tanesi. Ironman triatlonları, buz gibi soğuk havuzlar, 10.000-volt elektrik şoku ve biber gazı içeren engelli parkur yarışları var. Mazoşizm piyasası patlıyor. 2010'daki kuruluşundan bu yana Tough Mudder adlı dayanıklılık etkinliğine üç milyondan fazla kişi katıldı; 10 bininin Tough Mudder dövmesi bulunuyor. Taraftarlarının coşkusu nedeniyle genellikle bir tarikatla kıyaslanan CrossFit'e kendini adamış dört milyon kişi var. Bu, Türkiye'nin çoğu şehrinin nüfusundan çok daha yüksek bir sayı.

Acının olduğu yerde tabii ki kazanç da var. Antrenmanlar böyle işler; siz vücudunuzu stres altında bırakırsınız, böylece o da daha fazla gerilimin üstesinden gelecek şekilde adapte olur. Ancak klimalı, merkezi ısıtmalı spor salonlarımızda sonuca ulaşmanın daha makul yolları var ve bu durum da o insanların istediğinin acının kendisi olduğunu öne sürüyor. 2016'da yayımlanan, engelli parkur yarışı olgusunu akla uygun hale getirme girişiminde bulunan belgesel *Rise of the Sufferfests*'ten bir alıntı yapacak olursak, bunlar tarikat değildir. Tarikatlar küçük olur. Bunlar din sayılır.

Filmin yazarı ve yönetmeni Scott Keneally, "Tough Mudder reklam videosunu ilk kez gördüğümde büyülenmiştim," diyor. "İnsanların kendilerini şoklamak ve diğer küçük düşürücü yollarla acı çekmek için para ödemesi fikri kesinlikle çılgınca geliyordu."

GERÇEKLER ACIDIR

Soru şu: Neden acı çekmek isteyelim? Acı, hem zihne hem de vücuda ölçebileceğimiz faydalar sağlayabilir. Meditasyon etkisi olabilir, anlamlı ve hatta zevk verici olabilir. Gittikçe daha fazla şımartılan seküler toplumumuzda, acı ironik olarak kalabalıkların afyonu olabilir.

Batılı düşünce yapısına göre hedonizm konsepti, yani zevkin hayatın temel amacı olması, uzun zamandır antik Yunan filozofu Epicurus ile eş anlamlıydı. Aşırı zevkin mutsuzluğa yol açabileceği ile ilgili uyarısıyla ise daha az biliniyordu. (Epicurus milattan önce 270 yılında böbrek taşı ve dizanteriden öldü.)

"Zevki en üst düzeye çıkarma ve acıyı en aza indirmeye olan takıntımız o kadar sağlam bir şekilde yerleşti ki insanlar bu bilgeliği unuttu," diyor Melbourne School of Psychological Sciences'tan Brock Bastian. "Bu yüzden zamanında yapılan bir hatırlatmaya gerek var."

Bastian'ın, kitabı *The Other Side of Happiness*'te ileri sürdüğü gibi, "en üst düzey konforun", henüz ulaşmamış olsak da görüş alanımızda olduğu bir zamanda yaşıyoruz. Dünyanın ortalama geliri 1970'lerden bu yana iki katına çıktı ve lüks ürünlere harcanan para son 20 yılda üç katına çıktı. Teknoloji bizi tüm zorluklardan kurtardı; avcı toplayıcılıktan, soğuk duşlardan ve çevirmeli internetten.

> *"Acı ve zevk ayrılmazdır; birini bitirirseniz diğerini de bitirirsiniz."*

Yine de Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, gezegenimizdeki en yaygın hastalık depresyon. 2005'ten bu yana yüzde 18 artış göstererek şu an 322 milyon insanın başını ağrıtıyor.

"Mutluluğa olan odağı her zaman abartılı bulmuşumdur," diyor Bastian. Bu da beni mutluluğa aşırı değer vermenin olası kötü yanlarını, geri tepip daha fazla mutsuzluğa sebep olma olasılığını araştırmaya yöneltti.

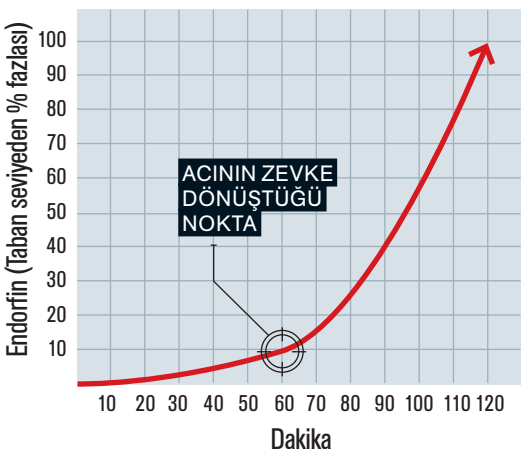
Diğer taraftan, acının da farkında olduğumuzdan daha çok değeri var. Araştırmacılar zevk ve acının ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu artık biliyorlar. Aynı psikolojik paranın iki yüzü gibiler. Ohio State Üniversitesi'ndeki çalışmalarda test deneklerine birbiri ardından hoş ve hoş olmayan görseller gösterildi. Öncesinde parasetamol verilenler, plasebo verilenlere kıyasla her iki çeşide de daha az tepki verdi. İyi olanlara karşı da kötü olanlara karşı da hissizdiler. Acıyı bitirdiğinizde zevki de bitirirsiniz.

Zevkle ilgili sorun, kesintisiz yaşandığında hızla etkisini kaybetmesidir. Araştırmalar, piyango kazananların, kazandıkları tarihten yalnızca 18 ay sonra mutluluklarında bir düşüş yaşadığını gösteriyor. Yeni yaşam tarzlarına alışıyorlar ve beklentileri yükseldiği için günlük etkinliklerden daha az keyif alıyorlar. Nobel Ödülü kazanan psikolog Daniel Kahneman bunu "memnuniyet bandı (satisfaction treadmill)" olarak adlandırıyor, yalnızca iyi hissetmek için sürekli koşmak zorundasınız.

En zevkli etkinliklerin bir düşüş noktası vardır. Alacağınız ikinci tatlı nadiren ilki kadar mutlu eder, kendinizi şımarttığınız bir hafta çok hızlı bir şekilde sıkıcı olur. Erkeklerin yüzde 40 gibi yüksek bir oranının, cinsel ilişki sonrası bunalım hissettiği söyleniyor. Bir süre sonra, çok fazlası da yeterli hissettirmez.

MUTLU PATİKA KOŞULARI

Koşucu sarhoşluğu yaşamakta zorlanıyor musunuz? Maksimum eforlarının yüzde 60'ıyla çalışan dayanıklılık atletleriyle yapılan bu çalışmanın gösterdiğine göre, endorfin yükselmesini hissetmek için kendinizi zorlamalısınız (*International Journal of Sports Medicine*). Bu nedenle, koşucu sarhoşluğunu yaşamadan hemen önce pes etmeyin.



SONUÇ ALMANIN DAHA KOLAY YOLLARI VAR. BU DURUMDA ÖDÜL, ACININ KENDİSİ MİDİR?

Acı bu monotonluğu bozar ve ardından gelen zevki katlar; diyelim ki soğuk bir koşu sonrası sıcak bir duş... Dahası, acıdan sonraki rahatlama sizi aksi takdirde olacağınızdan daha mutlu kılar. Bastian'ın açıklamasına göre, rahatlama hissi yalnızca negatifin yokluğu değildir, aynı zamanda pozitifin kendisidir.

Zevke olduğu gibi acıya da adapte oluyoruz. Her gün koşuya çıkmanın acısı azalır, ardından aldığınız zevk ise azalmaz. Önemli bir şekilde, bu süreç aynı zamanda tersine de işler. Zevke adapte olduğumuzda yoksunluğun acısıyla sarsılmaya devam ederiz. Bu da kablosuz internetin yokluğu veya yavaş ilerleyen tren gibi birinci dünya ülkesi problemlerine neden bu kadar duyarlı olduğumuzu açıklayabilir. Dayanağımız kaymıştır.

MUTSUZ OLDUĞUNA MUTLU OLMAK

Siz acı ve zevkin zıt olduğunu düşünebilirsiniz ancak beyniniz bu kadar kesin bir ayrım yapmıyor. Her ikisi de opioid ve dopamin denilen nörotransmitterlerin salınımını tetikliyor. Opioid zevkli bir deneyimden "hoşlanmanızı" sağlarken dopamin bu deneyimi daha fazla "istemenizi" sağlıyor. Ancak opioidler aynı zamanda ağrı kesici görevi görüyor ve salınımlarına neden olacak kadar acılı etkinliği yapmayı bıraktığınızda bir süre daha beyninizde kalıyor. Koşucu sarhoşluğu da bundan kaynaklanıyor.

Bu, kısmen bizim cezalandırıcı egzersiz arzumuzu açıklıyor; Kanada, Calgary Üniversitesi'nden William Bridel'in araştırması da öyle. Bridel, insanların bu kadar zahmetli bir şeyi "boş zaman" aktivitesi olarak neden seçeceğini anlamak için amatör Ironman atletleriyle röportaj yaptı.

"Birkaçı vücutlarını sınıra kadar zorlamayı zevkli bulduğunu belirtiyor," diye açıklıyor. "Ancak çoğunluk bunu karşılaştıkları acıya dayanabildiklerini kanıtlamanın bir yolu olarak sunuyor." Bu durumda, konu pek de mazoşizm değil, daha çok kendine hakim olmak.

Bu konuda rol oynayan başka bir ilke ise "hedonik zıtlık". "İyicil mazoşizm" olarak da tanımlanabilen bu konsept, vücudunuzun tehdide olan tepkisini tetikleyip bu tepkiyi geçersiz kıldığınızda yaşanır. Hiçbir gerçek tehdit olmadığı düşüncesiyle güvendesinizdir, bunu da mesela bir korku filmi izlerken veya macera yarışında son duvara tırmanırken yaşarsınız. Bu aktiviteleri mücadele mi yoksa tehdit mi olarak algıladığınız, acınızın

olumlu olup olmadığını belirler. Acı kapasiteniz ne kadar fazlaysa, o kadar az tehdit edici olur.

Bu kapasite, acıya maruz kalmayla ortaya çıkar. Nebraska-Lincoln Üniversitesi'nde yapılan deneylerde, fareler tekrarlanan elektrik şokuna tabi tutuldu. Çok hızlı bir şekilde adrenalin ve noradrenalin salınımı kabiliyetlerini geliştirerek vücutlarını savaş ya da kaç durumuna hazırladılar. Ancak rastgele olarak büyük şoklar alanlar bu enerji akımından kaçmaya çalışmayı kısa sürede bıraktı çünkü adrenalinleri fazla tükenmişti. Bu sırada, daha hafif şoklar verilen ve arada toparlanmalarına izin verilenler -acı eğitimi- kaçmak için daha fazla çabaladı. Bu tarz bir koşullanma insanlarda da görülür. Özellikle de kontrol edebileceğiniz bir acıya maruz kalmanız sizi yalnızca fiziksel olarak değil, zihinsel olarak da daha dayanıklı kılar çünkü her ikisinde de beynin aynı bölgeleri işler.

Etkileri oldukça derin olabilir ancak anlaşılması güç şekillerde de çalışabilir. Matt "Thommo" Thompson eski bir deniz subayı ve Reebok CrossFit Stockport'ta antrenör. Kendini biraz içe dönük olarak tanımlıyor ve kendine olan inancını artırmasını ultra yoğun antrenmanlarına bağlıyor. "CrossFit sayesinde, yapabileceğimi asla düşünmediğim şeyler başardım," diyor. "Bu bana diğer sosyal alanlarda da bir şeyler kovalamak için özgüven verdi. Artık yeni insanlarla tanışırken kendime çok daha fazla güveniyorum."

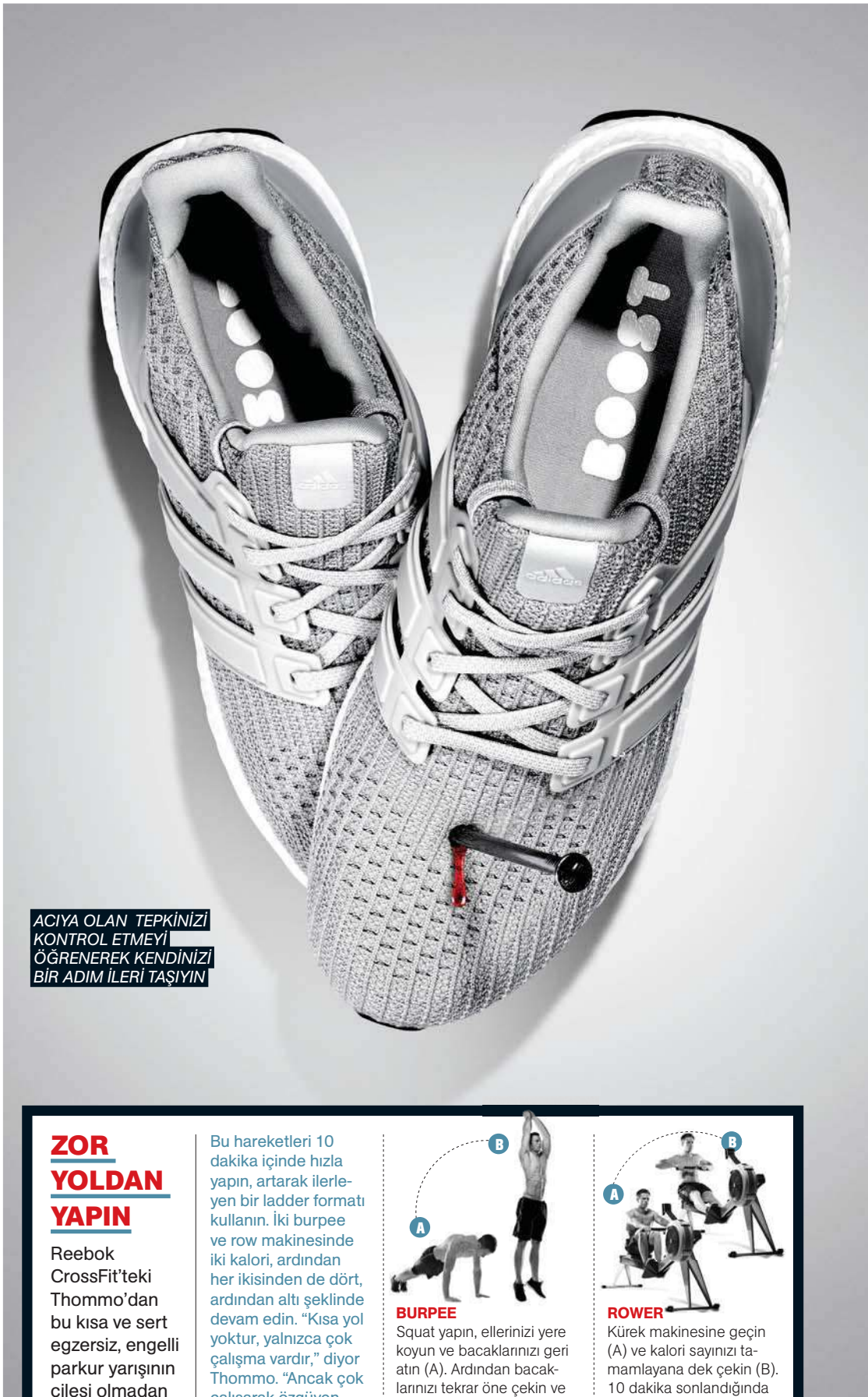
Bu beyin-vücut bağlantısı, parasetamolün duygusal acılardan bazılarını hafifletebilmesinin ve antrenman yapmanın anksiyetenin semptomlarını azaltmasının sebebidir.

ACI İLAÇ

Acının faydalı olabilmesi için doz önemlidir. Çok fazla güçlük sizi bunaltır ancak çok azı da sizi sertleştirmeye yetmez. Bastian bunu bağışıklık kazanmaya benzetiyor. Örneğin, yas tutma gibi bazı acıların pozitif değeri olduğunu hayal etmek zordur. Ancak bu bireysel tepkilere bağlı olabilir.

Bangor Üniversitesi'nde madalya kazanan atletleri yarışmayı kaybedenlerden ayıranın ne olduğuna dair yapılan bir çalışmada, birçoğunun zorbalık veya ailede ölüm gibi çocukluk travmalarına katlandığı görüldü. ABD'de 2007 yılında yaşanan kampüste ateş açma olayının ardından bazı öğrencilerin daha az kaygılı hissettiği bildirildi. İçinde bulunduğumuz koşullara uyum sağlıyoruz.

"Yüz yıl önce insanlar 17 °C'de rahattı," diyor *What Doesn't Kill You: How Freezing Water, Extreme Altitude*



ACIYA OLAN TEPKİNİZİ KONTROL ETMEYİ ÖĞRENEREK KENDİNİZİ BİR ADIM İLERİ TAŞIYIN

ZOR YOLDAN YAPIN

Reebok CrossFit'teki Thommo'dan bu kısa ve sert egzersiz, engelli parkur yarışının çilesi olmadan dayanıklılığınızı artıracaktır.

Bu hareketleri 10 dakika içinde hızla yapın, artarak ilerleyen bir ladder formatı kullanın. İki burpee ve row makinesinde iki kalori, ardından her ikisinden de dört, ardından altı şeklinde devam edin. "Kısa yol yoktur, yalnızca çok çalışma vardır," diyor Thommo. "Ancak çok çalışarak özgüven ve güç kazanırsınız." Kendinizi zorlayın.

BURPEE

Squat yapın, ellerinizi yere koyun ve bacaklarınızı geri atın (A). Ardından bacaklarınızı tekrar öne çekin ve ayağa kalkıp zıplayın (B). Daha çok zorlaştırmak için bir box ekleyin.

ROWER

Kürek makinesine geçin (A) ve kalori sayınızı tamamlayana dek çekin (B). 10 dakika sonlandığında tekrar skorunuzu not edin. Bir sonraki sefer, bu sayıyı geçin.

and Environmental Conditioning Will Renew Our Lost Evolutionary Strength kitabının yazarı Scott Carney. "Merkezi ısıtma yüzünden artık bu rakam 22°C." Vücut kıllarımızı dökmemiz ve yeni pişmiş yemeklerimizi çok fazla çiğnememiz gerekmediğinden, ağzımızın küçülmesine neden olan ateşin icadından bu yana, teknoloji bizi daha konforlu ve daha az kabiliyetli yaptı.

Carney'nin kitabı, *Playboy* dergisinden aldığı bir görevle başladı. Görünüşe göre vücut sıcaklığını ve bağışıklık sistemini nefes alma egzersizleri aracılığıyla kontrol edebilen Hollandalı tuhaf guru Wim "Iceman" Hof'un bu iddialarını çürütmek için yola çıktı ancak bunda başarılı olamadı. Kısa süre sonra Carney, yalnızca bir yüzücü kıyafeti, yün şapka ve botlarla Kilimanjaro Dağı'na tırmanıyordu. Ayrıca ocak ayında Staffordshire'de yapılan, orijinal ve hâlâ en sadist engelli parkur yarışı olan Tough Guy yarışında soğuğun acısını kendisine zevk olarak çevirmek için tişörtsüz koştu. "Karnımda bir ateş olduğunu hayal ettim," diyor.

Acıdan kaçmak, acıyla karşılaştığımızda onunla başa çıkma yeteneğimizi azaltır. "Bu günlerde insanlar fiziksel stres ve tehlike yaşamıyor," diyor Carney. "Vergilerle ilgili endişeli olduğumuzda yapmak üzere evrildiği şeyi yapmasına, yani bizi fiziksel olarak daha dayanıklı kılmasına izin vermek yerine savaş ya da kaç hâline giriyoruz." İnsanlar gerilimi ve onunla gelen başarı duygusunu hissetmek için bu etkinliklere para ödüyor. Acı, diyor Carney, "lüks ürün" oldu.

Acının fiyatı size asıl acı verecek şey olabilir. Tam bir 10 millik Tough Mudder koşusu 100 pound civarında. Sınırsız bir CrossFit box'ı üyeliği, cebinizi ayda 400 Türk lirası kadar yakabilir. 2018 Birleşik Krallık Ironman yarışının en ucuzu ise 385 pound ve buna ekipmanlar dâhil değil. Bunların ağırlıklı olarak beyaz yaka etkinliği olması boş yere değil, diyor Bastian. "Ne kadar rahatsak, o kadar aktif bir şekilde rahatsızlık arayışında oluruz."

Oxford English Dictionary, çileciliği "genellikle dini sebeplerle, aşırı öz disiplin ve hazzın tüm formlarından sakınmayla nitelenir" şeklinde tanımlıyor. Biz bunu kırbaçlama, oruç tutma ve benzeri diğer ritüellerle ilişkilendiriyoruz ancak kelime antik Yunan'daki "egzersiz" sözcüğünden geliyor. Bu bağı, tek bir New York şehir bloğunda gerçekleştirilen ve tamamlaması 52 güne kadar sürebilen, adını koşmanın aydınlanmaya giden yol olduğuna inanan Hint spiritüalistten alan Sri Chinmoy Self-Transcendence 3.100 Mil Yarışı'nda en açık şekilde görüyoruz. Geleneksel meditasyon formlarını yapmakta zorlananlar için acı, farkındalığa giden yolda alternatif bir güzergâh olabilir. Meditasyon gibi acı da odaklanmayı artırır, hem de yok sayması neredeyse imkânsız bir şekilde.

> *"Acıya maruz kalmak, bağışıklık kazanmak gibidir. Doğru doz sizi daha güçlü yapacaktır."*

Acıdan kaçınma dürtümüze engel olup olamamamız, fitness düzeyimizi artırmanın da ötesinde etkilere sahiptir. "Dayanıklılık etkinliklerinin tamamlanması, insanların disiplinini, feda edebilme kabiliyetini yansıtıyor," diyor Ironman dövmesine sahip Bridel. "Benim için bu, sporu sosyal kazancın bir türü olarak kullanmakla ilgili. İnsanlar, diğerlerinin imkânsız olarak gördüğü bu etkinlikleri tamamlamanın getirdiği kabulden keyif alıyor."

ÇEKİŞMENİN ANLAMI

Sufferfests belgeselinin gösterdiği gibi, sosyal medya engelli parkur yarışlarının popülerliğini artırdı. Bu da katılımcılara profesyonelce çekilmiş ücretsiz fotoğraflar kazandırdı. Yine de acı arayışının bu formu edimsel formdan daha etkilidir.

Filmin yönetmeni Keneally, Tough Guy'da yarışma deneyimiyle ilgili konuşurken şöyle diyor: "Her adımda bırakmak istedim. O noktada yaşadığım, hayatımın en acınası tek anıydı."

Bitiş çizgisini geçtiğinde yalnızca üşümüş ve yorgun hissetti. "Ardından, birkaç saat sonra, sonunda rahatladığımda kendimi kral gibi hissettim, tamamen farklı bir kişi gibiydim. Geçmişe baktığımda, Touh Guy hayatımda beni en çok değiştiren deneyimlerden biriydi." Keneally, sonraki dört yıl da yarışmaya geri döndü.

Mutluluğun hedonik olmayan diğer türü ise Yunanca "anlamlı yaşam" anlamındaki "ödomanik"tir. YouGov'un anketleri, Birleşik Krallık'taki işçilerden yüzde 37'sinin işlerinin anlamsız olduğuna inandığını öne sürüyor. Acılı dayanıklılık testleri, her ne kadar aynı derecede keyfi olsa da boşluğu doldurabilir. Hedonizmin paradoksu, doğrudan mutluluğun peşinden koşamayacak olmanızdır. Yalnızca önemli kabul ettiğiniz diğer şeyleri yaparak gerçek mutluluk hissedilebilir. "Yoğun bir çaba harcamak oldukça ödüllendirici olabilir," diyor Bastian. "Bize yeteneklerimizi gösterir ve bizi gururlandırır. İnsanlar kendilerine meydan okunmasını isterler."

Deneklerin tatlı yemeden önce ellerini buz kovalarının içinde tutmasını içeren Bastian'ın araştırması, dinlerin yüz yıllardır bildiği gerçeği kanıtlarla destekledi: Acı, suçluluğu dindirebilir ve ödülü daha çok hak ettiğinizi hissetmenizi sağlayabilir. "Fitness kültlerinin dinin yerini alıp almadığını bilmiyorum ancak durumun neden bu olabileceğini anlayabiliyorum."

Sonuç olarak, acının gerçek gücü, bize ölümlü oluşumuzu hatırlatmasıdır. Bu özellikle mutlu bir düşünce gibi görünmeyebilir ancak kaybetmenin fazlasıyla gerçek olasılığı kadar hiçbir şey, sahip olduğumuz şey için minnettar olmamızı sağlayamaz. Travma veya felaketten kurtulanların sıklıkla odaklarını zenginlik ve kariyer başarısı gibi dış güdümlü amaçlardan aşk ve arkadaşlık gibi iç güdümlü amaçlara çevirmesinin sebebi de budur. "Ölüme dair farkındalığımız hayatı anlamlı kılar," diyor Bastian. Bu yüzden, acıdan kaçmak yerine belki de ona doğru koşmalıyız.

ISTIRAP YÖNETİMİ

Dünya standartlarında atletlere performans danışmanlığı yapan Steve Ingham'ın bu derslerine dikkat ederek bir sonraki uzun koşunuzda rahatsızlıkla rahat olun.

YANMAYI HİSSETTİĞİNİZDE

Manzaranın keyfini çıkarın. "Atletler acı sinyallerini daha hoş bir şeye odaklanarak 'ayrı tutmakta' iyiler," diyor Ingham. "Çevrenize odaklanmanız sizi daha verimli yapar."

CAN SIKINTISI BASKIN GELDİĞİNDE

Frenlemek istediğinizde kendinizi daha da zorlayın. "Tekrarlı egzersizler alfa-dalga beyin aktivitesini teşvik ederek fikirler arasında bağlantı kurmanıza yardımcı olur," diyor Ingham. "İlhamın gelmesine yalnızca bir mil uzaktasınız."

BIRAKMAK İSTEDİĞİNİZDE

Odağınızı yakın hedefinizden (örn, 10 millik bir koşuyu tamamlamak) uzak hedefinize (vücut yağ oranınızı yüzde 5 azaltmak) çevirin. Ingham, "neden" bunu yaptığınızı bilmenizi söylüyor. Böylece her adım daha kolay hissettirecektir.

Büyük Antrenman

YAZ SONUNA KADAR DAHA FİT VE DAHA GÜÇLÜ OLUN
Yaz ayları kas büyütme zamanı değil. İki antrenmanlık bu programımızla kas kazanıp yağlarınızı yakacak, tüm mevsim boyunca iyi görünen ve göründüğü kadar da güçlü bir vücuda sahip olacaksınız.

Kettlebell gücünüzü test edin

Vücudunuzdaki tüm kaslarda fonksiyonel bir gelişim sağlamak için tek ihtiyacınız olan şey iki kettlebell. Pazartesi ve perşembe günleri, bu hareketlerle yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapın. Ancak 15 dakikalık zaman limiti acele etmek için bir bahane olamaz. Süre devam ederken büyümeyi en üst seviyeye çıkarmak için, başa çıkabileceğiniz ağırlıktaki kettlebell'leri tam bir hareket açıklığında, kontrollü kaldırın. Amacınız yapabildiğiniz kadar uzun süre boyunca ağırlıkları bırakmamak olsun; yalnızca ihtiyacınız olunca dinlenin.

01 Kettlebell Deadlift

10 TEKRAR

Kas kazandıran antrenman programınıza bacaklarınızı ve sırtınızı çalıştıran bileşik bir hareketle başlayın. Her iki bacağınızın yanında üstten tutuşla birer kettlebell tutun. Buradan, kalçanızı geriye doğru indirin, dizlerinizi bükün ve kettlebell'leri yere indirin. Ardından kalça kaslarınızı sıkarak ağırlıkları yukarı kaldırın. 10 tekrardan sonra doğrudan bir sonraki harekete geçmeye hazırlanın.

02 Kettlebell Hang Clean

8 TEKRAR

Kettlebell'leri hâlâ bacaklarınızın yanında tutarken kalçanızdan destek alın ve ağırlıkları tek bir hızlı hareketle omuz yüksekliğinize kadar kaldırın. Ağırlıklar, front-rack pozisyonunda, omuzlarınızın hemen önünde ve yan kısımları üzerinde durmalıdır. Dirseklerinizi yukarıda ve göğsünüzü dik tuttuğunuzdan emin olun. Bu 1 tekrardır. Son tekrarınızda, bu pozisyon sıradaki front squat'lar için başlangıç pozisyonunuz olacaktır.

ANTRENMAN
15 DK.
SONUÇ
4 HAFTA
YAPIN
HAFTADA 2 KEZ

03 Kettlebell Front Squat

6 TEKRAR

Şu noktada vücudunuzda yanma hissediyor olacaksınız ancak tekrar sayılarınız azalıyor. Ağırlıklarla front-rack pozisyonunda ayakta durarak, kalçanızı indirip dizlerinizi bükerken aynı zamanda dışarı doğru yönlendirerek squat yapın. Bu, kas kazandıran hormonlarda büyük bir artış için kalça kaslarınızı yakacaktır. Üst bacaklarınız yere paralel olduğunda patlayıcı bir güçle ayağa kalkın.

04 Kettlebell Push Press

4 TEKRAR

Bu turun son hareketi, tişörtlerinizi doldurmanızı etkileyen ana unsur olan omuzlarınıza hacim kazandıracak. Yine front-rack pozisyonunda egzersize başlamak için dizlerinizi bükün. Ardından bacaklarınızı düzleştirirken kettlebell'lerle yukarı doğru press hareketi yapın, kollarınız da düz olsun. Bir sonraki tekrara geçmek için ilk pozisyona geri dönün. Gelecek turdaki deadlift'lere başlamadan önce derin nefesler alın. Bunu yapabilirsiniz.

Yağları Alt Edin

Salı ve cuma günleri yağ depolarınızı patlatın. 20 dakikalık bu seansla yalnızca bir sağlık topu kullanarak "every-minute-on-the-minute (EMOM)" protokolünü uygulayacaksınız. Antrenör Vaz Tostes, "Amaç, her hareketten her dakika 12 tekrar tamamlamak. Ancak bir sonraki dakika yeniden başlamaya hazırlanmak üzere 15 saniye dinlenmek için 45 saniyeden sonra durun," diyor. Çarşamba günlerini kendinize ayırmanızı öneririz. Nasılsa bunu hak ettiniz.

01 Shuttle Run

12 TUR

Yağlarınızdan arındıracak antrenmanın ilk dakikasında sağlık topunuzu bir geziye çıkarın. 10 metre arayla yerleştirilmiş iki koni arasında, topu bir omzunuzda tutarak birinden (A) diğerine (B) doğru olabildiğince hızlı sprint atın, koniye ulaştığınızda boş olan elinizle ona dokunun. Bu 1 turdur. Hızlıca geri dönüp ikinci turu tamamlayın. Tükenmiş hissetmemek için egzersizin yarısında ağırlığı diğer omzunuza alın.

02 Ball Burpee with Slam

12 TEKRAR

Tek egzersizde iki ayrı hareket içerdiğinden kalori yakımının da iki katına çıkmasını bekleyebilirsiniz. Top önünüzde, yerdeyken siz de yere inin, elleriniz topun iki yanında olsun. Bacaklarınızı düz bir şekilde geri atın (A). Şimdi, bacaklarınızı göğsünüze doğru çekin, topu başınızın üzerine kaldırıp ayakta dik durun, ardından topu yere vurun (B). Yerden sektiğinde topu tutun ve bir sonraki burpee'nize başlayın.

03 Wall Ball

12 TEKRAR

Bu temel CrossFit hareketi, kalorileri yakan bu antrenman planının henüz üçüncü dakikasında nabzınızı hızlandıracak. Duvardan bir metre uzakta ayakta durun, topu göğsünüzde tutun. Buradan derin bir squat'a inin (A) ve tekrar kalkarken topu yukarı ve duvara doğru atın (B). Duvardan seken topu tutun ve ardından doğrudan bir sonraki tekrarınıza geçin. Hızınızı kendinize göre ayarlayın.

04 Wall Ball Sit-Up

12 TEKRAR

Dördüncü dakikada daha güçlü ve belirgin karın kasları için sit-up'larınızı üst seviyeye taşıyın. Duvardan bir metre uzağa, yere oturun. Ayak tabanlarınızı birbirine bastırın. Topu başınızın arkasında tutarak geriye uzanın (A). Gövdenizi yukarı kaldırarak crunch hareketi yapın ve en yukarı ulaştığınızda topu duvara doğru fırlatın (B). Hemen yakalayın ve ardından vücudunuzu geri indirin. 12 tekrardan sonra, beşinci dakikada shuttle run ile devam edin. Durmayın!

ANTRENMAN
15 DK.
SONUÇ
4 HAFTA
YAPIN
HAFTADA 2 KEZ

Öğle Arası Modunuzu Yükseltin

Her antrenman ciğerlerinizi patlatan bir çaba gerektirmez. Çok ihtiyaç duyduğunuz endorfin artışını kendinize sunmak için dışarı çıkın ve her şeyi yavaşlatın.

Pozitif Olun!

Bu açık hava antrenmanında belirli bir kas grubunu zorlamayacak veya kalori yakımına odaklanmayacaksınız. Bunun yerine vurgu, stresi azaltmak için endorfin seviyelerini yükseltmeye odaklanmakta. "Tekrarlar sırasında acele etmeyin. Formunuzu bozmayacak bir hızda gidin," diyor kişisel antrenör Faisal Abdalla. Vücudunuzla daha çok uyum içinde olacaksınız ve sporu yerde titreyerek değil, enerjik bir şekilde sonlandıracaksınız.

01
Plank T-Rotation

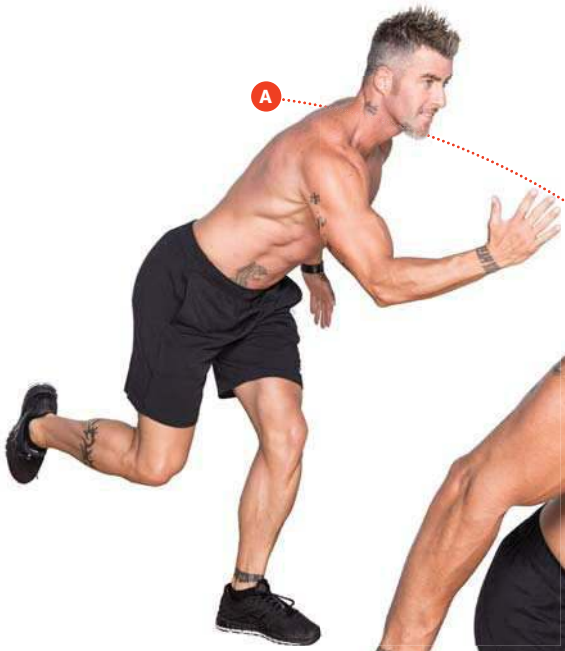
HER KOL İÇİN 4 TUR, 6 TEKRAR

Sert sırtınızı ve omuzlarınızı açmak için high plank pozisyonuna girin. Kollarınızı uzatın, ellerinizi omuzlarınızın hizasında yere koyun ve bacaklarınızı düz bir şekilde uzatın (A). Yukarı, yana doğru uzanırken gözlerinizin sağ elinizi takip etmesine izin verin (B). Elinizi geri indirin ve diğer kolla tekrarlamadan önce plank pozisyonuna dönün. Hareketi kolaylaştırmak için ellerinizi bir bench'e koyun veya zorlaştırmak için ayaklarınızı yerden yükseğe koyun.

02
Runner Lunge

HER BACAK İÇİN 4 TUR, 10 TEKRAR

Bu hareketi yaparken deneyimleyeceğiniz his, "koşucu sarhoşluğu" kadar güçlü olacak. Ayaklarınız kalça açıklığındayken sağ bacağınızı geri atın, diziniz yere değsin ve sağ elinizi yüzünüze doğru kaldırın (A). Arkadaki ayağınızı yerden kaldırarak zıplarken dizinizi göğsünüze çekin ve sağ kolunuzu geriye, sol kolunuzu öne doğru sallayın (B). 10 tekrardan sonra diğer bacağınıza geçin.



03
Press-Up Walkout

4 TUR, 8 TEKRAR

Hem alt hem de üst vücudunuzdaki kasları etkinleştirerek kan dolaşımınızı hızlandırın ve enerjinizi artırın. Ayakta durduğunuz pozisyondayken (A) kalçanızdan eğilin, bacaklarınız düz olsun. Ellerinizi yere, omuzlarınız hizasında yerleştirin. High plank pozisyonuna gelene dek ellerinizi önünüze doğru yürütün, ardından göğsünüzü yere indirip bir push-up yapın (B). Ellerinizle geri yürüyün ve ayağa kalkın. Bu bir tekrardır.

ANTRENMAN
20 DK.
SONUÇ
2 HAFTA
SEVİYE
KOLAY

04
Skater

HER BACAK İÇİN 4 TUR, 10 TEKRAR

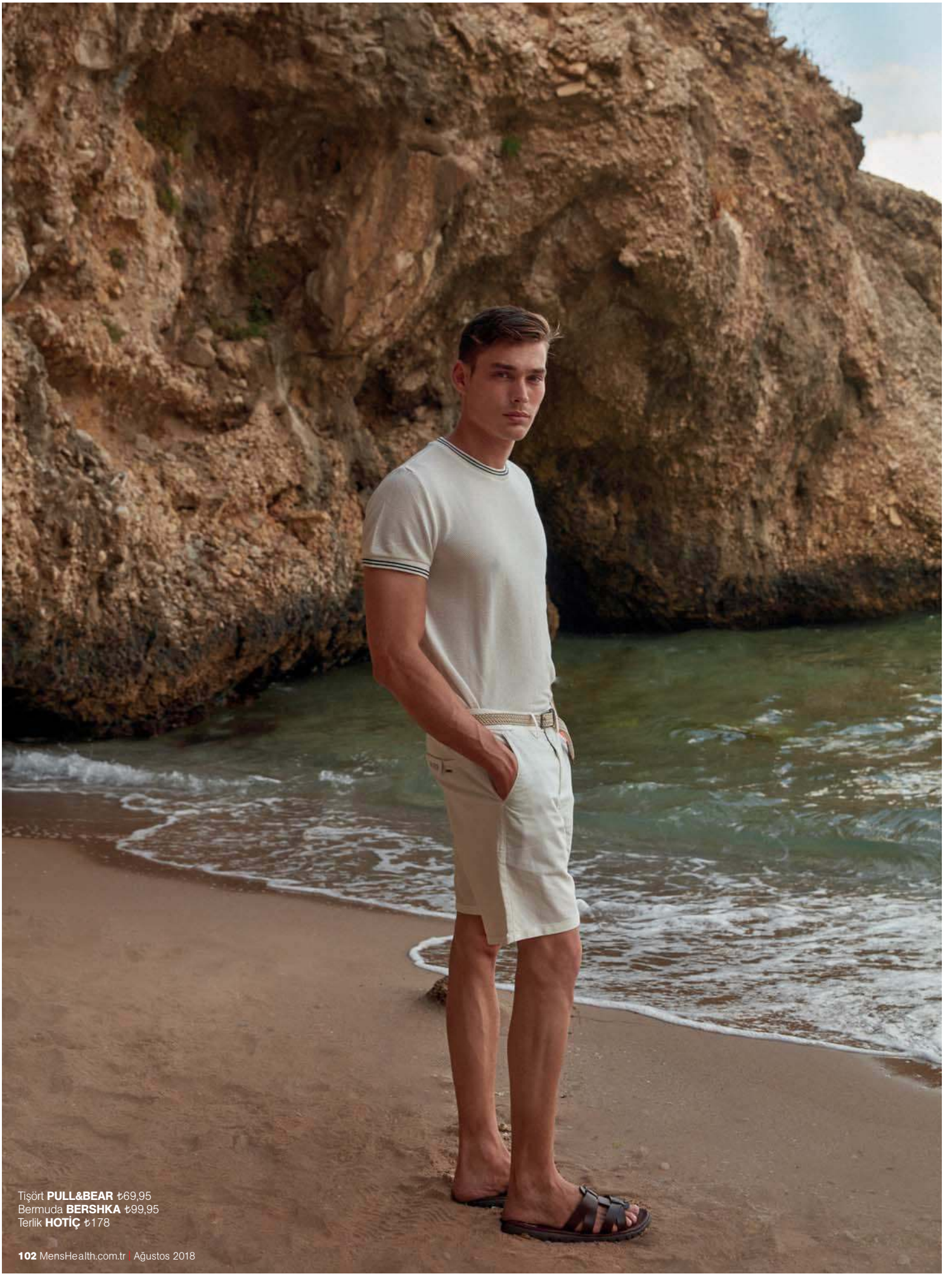
Ayaklarınız omuz genişliğinde açıkken sağ tarafınıza, sağ ayağınızla atlayın, sol bacağınızı sağ bacağın arkasına getirmek için kaldırın. Bunu yaparken, sağ bacağınız üzerinde bir sprint duruşuna iniş yapmak için sol kolunuzu öne ve sağ kolunuzu arkaya savurun (A). Taraf değiştirerek sol ayağınızla atlayıp sağ bacağınızı kaldırın (B). Her iki tarafla 10 tekrar yaptıktan sonra döngünün ikinci turuna geçmeden önce 90 saniye dinlenin. Tüm gün harika hissetmek için çok hareket edin.

SAHİLLERİ FETHEDEN ŞIKLIK

Tatilde gözler üzerinizde olsun istiyorsanız, cesur tercihler yapmaktan korkmayın.

Fotoğraflar **DİLŞAD ÇİLEK**
Styling **İREM ARKAN**

Gömlek **PULL&BEAR** ₺99,95
Deniz şortu **BERSHKA** ₺55,95



Tişört **PULL&BEAR** ₺69,95
Bermuda **BERSHKA** ₺99,95
Terlik **HOTİÇ** ₺178

Gömlek **H.E MANGO** ₺349,99
Tişört **SAINT LAURENT/BEYMEN** ₺2.395
Saat **APPLE WATCH SERIES 3** ₺1.999'den başlayan fiyatlar
Bermuda **H.E MANGO** ₺169,99

Tişört **LANVİN/BEYMEN** ₺1.349
Deniz şortu **RAMSEY** ₺139,50

Cep mendili **DAMAT** ₺99
Gömlek **COS** ₺250
Bermuda **RAMSEY** ₺249

Gömlek **VAKKORAMA** ₺395
Saat **APPLE WATCH SERIES 3**
₺1.999'den başlayan fiyatlar
Bermuda **KİP** ₺279
Terlik **DRIES VAN NOTEN/BEYMEN** ₺1.945

Saç: YİĞİTTAN DEMİRALP, Makyaj: AKIN SERT, Model: EBEN / FLASH MODEL

YAZ ŞIKLIĞI

Sezonun en farklı ve dikkat çekici parçalarıyla yazın enerjisini stilinize yansıtın.

Styling: İrem Arkan Fotoğraf: Erhan Tarlığ

1. TİŞÖRT **MASSIMO DUTTI** ₺169
2. FULAR **PAUL SMITH/BEYMEN** ₺325
3. BERMUDA **DAMAT** ₺199
4. ESPADRİL **MASSIMO DUTTI** ₺269
5. GÖZLÜK **TOM FORD** ₺1.350
6. GÖMLEK **H.E MANGO** ₺169,99

BİLEĞE TAKILABİLEN İLK İMDAT ÇAĞRISI: BREITLING EMERGENCY NIGHT MISSON

Öyle bir saat düşünün ki, maceracı ruhunuz sizi balta girmemiş ormanlara ya da tırmanması zor dağlara sürüklediğinde acil durumda umudunuzu kaybetmek üzereyken yanınızda olup hayatınızı kurtarabilsin. Breitling tam olarak bunu yaptı ve 2013 yılında Emergency modelini çıkararak saatçilik dünyasında çığır açtı.

Minyatürleştirme ve ileri teknoloji konusunda bir baş yapıt olan bu eşsiz enstrüman, acil durum mesajları göndermek ve arama kurtarma görevlilerine kılavuzluk etmek için kullanılan, *Cospas-Sarsat şartlarına uygun yer belirleyici radyofarıyla, sizi acil durumlarda hayata bağlamaya yardımcı oluyor.

Özel olarak Emergency için tasarlanan çift frekanslı vericinin geliştirilmesi, özellikle bileğe uygun hale getirilmesi gereken boyutu nedeniyle önemli bir teknik meydan okumaydı. Elde edilen sonuç, saat üretimi alanının ötesine geçen yeni ölçütler ortaya koyan hem minyatürleşme hem de güvenilirlik açısından bir rekor niteliğinde.

Daha sağlıklı ve fit olmak için, fotoğraflara bakmak yetmez. En etkili tüyolarla forma girmek için

#BAKMAOKU

1
CENTİLMEN PLAJ STİLİ

Mimarlıktan erkekler için deniz şortu oluşturmaya doğru çıktığı yolculukta Doruk Topaloğlu, Monsegno markasıyla 20'li yılların siluetlerini, sofistike bir renk paleti ve orijinal desenlerle birleştirerek ortaya çıkardığı şortlarla, erkeklerin en güzel yaz hatıralarında yer edinmeyi hedefliyor. Buram buram Akdeniz sahillerinin kokusunu hissettiren şortlar aynı zamanda yüksek kalitede ve hızlı kuruyan kumaşlardan yapılıyor.

monsegno.com

2
BOĞAZA KARŞI

Boğaz manzarası ve canlı Türk sanat müziği eşliğinde yemek yemeye ne dersiniz? İstanbul'un en özel adreslerinden biri olan CVK Park Bosphorus'un terasında yer alan Izaka Restaurant, her pazar saat 17.00- 20.00 arasında düzenlediği 'Dem Muhabbetleri'yle yaz akşamlarınızı unutulmaz kılıyor. Hafta sonuna lezzet ve sohbet dolu bir programla keyif katmak isteyenler için hazırlanan Dem Muhabbetleri, müzik ziyafeti ve iddialı meze menüsüyle damak hafızalarında eşsiz lezzetler bırakıyor.

izakaistanbul.com

3
SAĞLIKLI VE LEZZETLİ

Piyasadaki protein barlarının çoğu tat yönünden sizi tatmin etmiyorsa, yüzde 30 protein içeren Corny Protein barları bu eksikliği giderecek. Özellikle de sporcuların yoğun şekilde kullandığı Corny Protein Barlar ile formunuzu korumaya hazırlanın.

gurmestore.com

4
FITNESS'IN GELECEĞİ

Life Fitness, Club OS tarafından Club Industry'nin 2018'de yayınlanan "5 yılda Fitness Endüstrisi'nin Nasıl Değişeceği" başlıklı raporunu değerlendirdi. Önümüzdeki dönemlerde teknolojinin gelişimiyle fitness işletmelerinin operasyonlarında büyük değişimler olacağı öngörülüyor. Fitness aletlerinin yüz tanıma sistemi veya basit kodlarla kişiselleştirilebileceği, insanların fitness süreçlerinin takip edilebileceğinin yanı sıra, otomasyon ve sanal gerçekliğin de önem kazanacağı belirtiliyor.

lifefitness-turkey.com

5
YENİ NESİL TATİL

The LifeCo, merkezlerinde misafirlerine çok özel bir "sağlıklı bir yaşam" reçetesi sunarken holistik sağlık yaklaşımı ile detoks, kilo kontrol, get-fit & healthy, anti-aging, karaciğer temizliği gibi programların yanı sıra, diyabet, kalp damar hastalıkları, kronik hastalıklarda iyileşme gibi programlar da uyguluyor. Phuket'teki merkezinde özel klinik binası ve uzman bir ekip eşliğinde hizmet verdiği "onkoloji" kliniği, kanser hastalarını iyileştirmek veya tedavi sonrasında vücutta biriken toksinlerden arındırmak adına hizmet veriyor.

thelifeco.com

6
ŞEHİRDE YAZ

The Ritz-Carlton İstanbul'un Boğaz manzaralı teras barı Bleu Lounge, yaz boyu gerçekleşecek canlı müzik performansları ile müzik severleri bekliyor. Her çarşamba ve perşembe 21.00'de sahne alan Petek Akçakaya ve gitarist Çağrı Singör, 70'ler, 80'ler ve 90'lara ek olarak sevilen caz, latin ve pop şarkılarından oluşan repertuvarlarıyla karşımıza çıkacaklar. Yaz kokteylleri ve Executive Şef Selami Güleryüz'ün hazırladığı tapas ve meze ağırlıklı lezzetler de müziğe eşlik edecek.

the-ritz-carlton.inistanbulhotels.com/tr

7
ÇATLAKLARA SON

Yorgunluğa ve çevresel faktörlere göre şiddeti değişen el ve ayak çatlaklarının hem sağlık hem de estetik açıdan rahatsızlık uyandırdığı yadsınamaz bir gerçek. Akileine'nin modern araştırmalar ışığında geliştirdiği "Cicaleine Çatlamış El ve Ayak Bakım Balsamı" problemli bölgeler için etkili bakım sağlarken, çatlamış el ve ayakların iyileşmesini kolaylaştırıyor ve çatlamış deride ilk haftadan itibaren gözle görülür bir değişim sağlıyor.

akileine.com.tr

8
FARKINDALIK ZAMANI

Dünya Değişim Akademisi tarafından her ay Türkiye'nin doğa harikası yerlerinde gerçekleştirilen Farkındalık Festivali, ağustos ayında 21-26 Ağustos tarihlerinde Antalya'da düzenleniyor. Üstelik bu ay Farkındalık ve Dans Festivali olarak düzenlenecek festivalde ünlü koreograf Erhan Asan yönetiminde tüm katılımcıların yararlanabileceği salsa, bachata, latin pop, tango ve zumba workshopları ve harika bir ambiyansta dans partisi yer alıyor. Farkındalık yükselirken siz de aradığınız huzura ulaşıyorsunuz.

dunyadegisimakademisi.com

9
YAĞI KONTROL ET

Lab Series, ciltteki yağı 8 saat boyunca kontrol altına alan iki yeni ürünü sunuyor. Yüksek performanslı formüller yağlı, akneye meyilli ciltlerde anında etkisini göstererek gün içerisinde burun ve alın bölgesinde fazla yağdan kaynaklı parlama problemlerine etkili bir dokunuş sunuyor. Temizleyici ve nemlendirici sistem ciltteki sebum ve yağ üretimini dengeleyerek gözenekli görünümü azaltıyor, anında mat bir görünüm sunuyor. Zaman içinde cilt tonu eşitsizliğini ve aknenin yol açtığı lekelenmeyi azaltmaya yardımcı oluyor.

labseries.com

10
EN TATLI HEDİYE

Kurban Bayramı'nın geleneksel ikramı ve armağanı çikolata, L'art du Chocolat ile lezzetin yanı sıra görsel bir şölen olarak da karşımıza çıkıyor. L'art du Chocolat'nın epey şık sunumlarla hazırladığı fındıklı, bademli, frambuazlı, mochalı ve karamelli özel trüf ve el yapımı çikolatalarının yer aldığı 2018 Bayram Koleksiyonu'nu Nişantaşı ve Etiler mağazalarında bulabilirsiniz.

lartduchocolat.com

1
MODERN SEYYAH

Karaca 2018 İlkbahar/Yaz Seyyah koleksiyonu, yeni yerler ve yeni insanlar keşfetme arzusu uyandırırken rutin kimliğin dışına çıkmayı seven herkese hitap ediyor. İlhamını tropikal bölgelerin otantik özelliklerinden, adrenalin dolu sporlardan ve en lüks rotalardan alan koleksiyon, yeryüzünün tüm renklerine erişen canlı ve nötr renk paletleriyle bezeniyor. Pantolon ve gömlek takımların altına sneaker giyerek ciddi bir görünümü kolay bir şekilde yumuşatabilir ve stilinizi günlük giyime uyarlayabilirsiniz.

karaca.com.tr

2
YAZI ZİNDE GEÇİR

Renaissance Istanbul Polat Bosphorus Hotel'de hizmet veren R Fitness&Spa'nın ağustos ayına özel hazırladığı bakım paketi ve üyelik kampanyası ile istediğiniz forma kavuşmaya ve toksinlerden arınmaya hazırlanın. Ağustos ve eylül aylarında yıllık üyelik yaptıran misafirlere bir ay da R Fitness&Spa'dan hediye ediliyor. Üstelik üye olan tüm misafirlere hediye edilecek sırt ya da kese-köpük masajı da bedeninizin yanı sıra ruhunuzu da dinlendirmeyi vadediyor.

renaissanceistanbulpolatbosphorus.com

3
BEYOĞLU'NUN EN YENİSİ

Kaliteli ve güler yüzlü hizmet anlayışıyla bilinen Titanic Hotels, en yeni üyesi Titanic Downtown Beyoğlu ile misafirlerini ağırlamaya hazırlanıyor. 25.000 metrekarelik alan üzerine kurulu Titanic Downtown Beyoğlu, şehir merkezinde konaklama fırsatı yaratırken iş dünyası için alternatif toplantı salonları, her damak zevkine hitap eden restoranlar, huzur ve yenilenme merkezi Befine Sports & Spa ile ön plana çıkıyor.

titanic.com.tr

4
BAYRAM ÇİKOLATASI

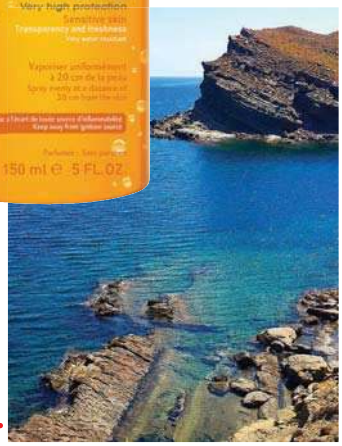
Mövenpick Hotel Istanbul, Kurban Bayramı'nda bayram ziyaretlerine tat katmak isteyenler için madlen çikolataların yanı sıra, pastane şefi Feyzullah Aksoy tarafından hazırlanan ev yapımı çikolataları ve trüfleri beğeniye sunuyor. Zarif ve şık kutularda satışa sunulan madlen çikolatalarını sevdiklerinize hediye edebilir, misafirlerinize gerçek çikolata keyfini yaşatacak fındıklı, bademli veya Antep fıstıklı çikolata; sütlü, bitter veya beyaz çikolatalı trüf gibi ev yapımı çikolataları da GourmeT'de bulabilirsiniz.

movenpick.com/İstanbul

5
ÖZEL MUTFAKLAR İÇİN

İsviçreli çakı ve bıçak markası Victorinox, yemek hazırlamayı hem kolay hem de keyifli hale getiriyor. Keskinliği ile dikkat çeken bıçaklar, canlı renkleriyle mutfağınızın havasını değiştiriyor. Lezzetli yemeklerin hazırlık aşaması da Victorinox ile eziyet olmaktan çıkıyor. Victorinox, birinci sınıf paslanmaz çelikten üretilen bıçaklarıyla mutfağınızdaki yerini alıyor. İsviçre'de özel ısıl işlem görerek dayanıklılığını uzun yıllar boyu koruyan bıçaklar, benzersiz keskinliği ve ergonomik tasarımıyla mutfakların gözdesi olacak.

eyb.com.tr



6
KAÇIŞ NOKTASI

İstanbul'un cool mekânlarından Ukiyo Lounge & Bar, Marcel Wanders imzalı sıra dışı tasarımıyla bu yaz İstanbul gecelerinde çıtayı yükseltiyor. Japonca "yüzen Dünya" anlamına gelen Ukiyo, Asya mutfağının kadim geleneklerinden yola çıkarak oluşturulan ve dünü yarına bağlayan "Asia Tomorrow" konseptli lezzetleriyle de Uzak Doğu mutfağı deneyimi sunuyor. Üstelik her perşembe günü bir kadeh şarap eşliğinde sınırsız suşi geceleri de sizleri bekliyor.

fairmont.com/istanbul/

7
ERKEKLERE ÖZEL ÜRÜN

Bioderma Photoderm Max Sun Mist SPF 50+ ve SPF 30+, özel patenti ve yüksek korumasıyla erkek cildini güneşe karşı mükemmel bir şekilde koruyor. Tüm cilt tiplerine uygun sprey formundaki ürün, el ile yaymanıza gerek kalmadan cildi homojen olarak koruyor. Photoderm Max Sun Mist, saçlı deriye uygulanabilir özelliği ile erkekler için başka bir artıya sahip. Normalde hem sakallar hem de vücut kılları koruyucunun cilde uygulanmasını zorlaştırır ancak Photoderm Sun Mist, bu problemi ortadan kaldırıyor.

bioderma.com.tr

8
HUZURLU GÖKÇEADA

Sakinlik için rotanızı Gökçeada'ya çevirin. Yaz sezonunda tüm tatil bölgelerinin hınca hınç dolu olmasına karşın Gökçeada'da dinginliği bulacaksınız. Adanın Arnavut kaldırımlı sokakları ve eski Rum evleri arasında dolaşırken sanki geçmişe ışınlanmış gibi hissedebilirsiniz. Ağustos ayında Gökçeada'nın havasının temiz olduğunu belirtelim. Kaleköy, Zeytinliköy, Dereköy, Tepeköy'ü gezmek, harika koylarında kulaç atıp kumsalında güneşlenmek ve dinlenmek için buraya 1 hafta ayırmanız yeterli.

neredekal.com

9
TERAPİ ZAMANI

Six Senses Kaplankaya alanında uzman Spa terapistlerini konukları ile buluşturuyor. Six Senses Kaplankaya, kasım ayına kadar yogadan reiki'ye, fitness'tan refleksolojiye, ayurvedadan spor masajına kadar birçok konuda uzman terapistleri ağırlayacak. Fitness ve aerobik eğitmeni, TRX uzmanı ve spor masaj terapisti Sandra Laznik 30 Ağustos'a kadar, Hindistan'da nesillerdir ayurveda ile uğraşan bir ailenin üyesi olan Suraj Varma 6 Ağustos-6 Eylül arasında Kaplankaya'da olacak.

sixsenses.com

10
İDEAL PANTOLON

Günün her saatinde konforlu şıklık vadeden Smart 360 Flex özelliğine sahip Dockers Smart 360 Flex Downtime Skinny, inovatif dört yönlü esneme teknolojisiyle eksiksiz bir konfor sunarken dar astarlı yapısıyla sade ve rahat bir görünüm sergiliyor. Gizli fermuar tasarımı, ceplerde esneyen kumaşlar ve esnek bel bandı özelliğiyle güncellenen Smart 360 Flex Downtime Skinny, gardırobunuzun demirbaş parçası olmaya aday.

dockers.com

Men'sHealth

BİLMECE

SORU

Hangi aktivite zihninizi keskinleştirir ve kontrolü size geri verir?

CEVAP

Origami

Erik Demaine yedi yaşındayken yeni boşanan babasının aracına bindi ve aracın yan aynalarından Nova Scotia, Halifax'ın, yani memleketinin kayboluşunu izledi. Bu, Kuzey Amerika'daki dört yıllık gezilerinin başlangıcıydı ve henüz 12 yaşındaki Erik'in Dalhousie Üniversitesi'nde matematik ve bilgisayar bilimleri çalışması için 1993'te baba ile oğulun geri dönmesiyle sonlandı. 20 yaşındayken Massachusetts Institute of Technology'deki en genç profesördü. Onu bu kadar erken başarıya ve mutluluğa ulaştıran araştırma alanı origamiydi.

Hepimiz 2003 yılında MacArthur "Genius Grant" (Dâhi Bursu) kazanan Demaine gibi birer dâhi olamayız. Ancak origami bizi buna küçük bir adım daha yaklaştırabilir. Rusya'da Rostov State Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, antik Japon uygulaması kâğıt katlama, test deneklerinin motor, entelektüel ve yaratıcı kabiliyetlerini geliştirmekle ilişkilendirildi. Çalışmanın yazarları bunu, test deneklerinin beyin yarımküreleri arasındaki artan etkileşimle açıklıyor. Başka bir araştırma da bu artan etkileşimin sahip olduğumuz fikirlerin kalitesini artırabildiğini ileri sürüyor. Tüm kâğıt işlerinin zihninizi uyuşturduğunu düşünüyorsanız, bu iyi bir haber.

Ayrıca origami duygu durumunuzun da düzenlenmesine yardımcı olur. Richmond Üniversitesi'nden nörolog Kelly Lambert'a göre, her gün yapacağınız el işi gerektiren etkinlikler, beyninizde stres hormonunun salınımını sınırlayabilir. Somut bir ödül, mesela origami'de olduğu gibi harika katlanmış bir kâğıt turna için ellerinizle çalışmanız, çevreniz üzerindeki kontrol hissini yeniden kurabilir.

Bu, Lambert'ın adlandırmasına göre "davranış terapisi (behaviourceutical)" etkisini, yani potansiyel olarak ilaçların etkileri kadar önemli olan nörokimyanızdaki olumlu değişikliği tetikler.

2005 yılında, *New York Times*'ın "geometrik oyun parkına" benzer bir şekilde betimlediği ofisinde otururken, "Eğlenceli bulduğum her şey üzerinde çalışıyorum," dedi Demaine. Çoğumuz ilkokuldan beri hiç origami yapmadık ve yetişkin hayatının ofislerine ve soyut hedeflerine dalıp gitmemize izin verdik. Ancak daha açık, sağlıklı bir zihin için, belki de katlama işine dönmenin zamanı gelmiştir.

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

The Breitling Jet Squad
Jacques Bothelin
Christophe Deketelaere
Paco Wallaert

AIR
LAND
NAVITIMER 8
SEA

BREITLING
1884

#SQUADONAMISSION

CHAMBER OF OPULENCE